ЛЕЧЕНИЕ ОВОЩАМИ, ФРУКТАМИ И СОКАМИ



К ЧИТАТЕЛЮ

Человечество делает изумительные открытия в науке, все глубже проникает в тайны микро- и макрокосмоса, но не знает, как надо питаться. Труд известного американского ученого Н. Валкера, значительно восполняющий этот пробел в знаниях, опрокидывает наши обычные представления о здоровье, еде, способе жизни и указывает естественный путь обновления бытия, питания, обретения и сохранения здоровья. Мы убеждены, что каждый прочитавший эту книжку, обогатится жизненно необходимыми знаниями, а для многих она станет настольной — постоянным мудрым советчиком. Она будет полезной, не только для каждой семьи, но и для врачей.

Основанный на глубоких научных изысканиях, подтвердженных многолетним опытом, труд д-ра Валкера о рациональном питании, о лечебных свойствах овощей, фруктов, соков ежегодно издается массовыми тиражами в Америке. И это в немалой степени способствовало тому, что в США достигнут один из наиболее высоких уровней продолжительности жизни — благодаря снижению за последние годы употребления американцами мясных и молочных продуктов, сахара, табака, алкоголя.

Важное значение приобретают в нашей стране советы д-ра Валкера о том, как оградить себя от вездесущей и всепроникающей химизации. Особую ценность представляют приведенные здесь рецепты для безмедикаментозного лечения около 140 болезней.

Мы глубоко верим в том, что, руководствуясь содержащимися в этой книжке мудрыми советами, Вы, дорогой Читатель (особенно обращаемся к молодежи), будете здоровы и жизнерадостны, чего от всей души и желаем Вам.

Иосиф БРОЯК.

ИЗ ВЫСКАЗЫВАНИЙ Д-РА ВАЛКЕРА

Стыдно признаться, что мы не знаем, как жить, и не затрудняем себя тем, чтобы научиться основным принципам восстановления своего организма. Едим самое себя и уходим преждевременно в могилу, угождая своему аппетиту. Однако многие убедились, что ради здоровья, бодрости и силы, стоит пожертвовать пищей, которая более вкусна, чем питательна.

(Продолжение см. на 3—4 стр. обложки)

НОРМАН
ВАЛКЕР



СЫРЫЕ ОВОЩНЫЕ СОКИ



Перевод с английского
Иосифа Брояка
и Владимира Плачинды

КИЕВ
М П «ЛІЛЕЯ»
1992

ББК 51.230
В15

На обложке — репродукции картин фламандских живописцев XVII ст.: Г. Грахта, с. 1, и Ф. Снейдерса, с. 4.

RAW VEGETABLE JUICES

N. W. WALKER, D. Sci.

Compiled under the direction of and endorsed by

R.D. POPE, M.D.



PYRAMID BOOKS
NEW YORK

ISBN 5-7707-2061-1

СОДЕРЖАНИЕ

К читателю. *И. Брояк.*
В чем нуждается ваш организм? 5
Энзимы (ферменты) 5
Почему бы не есть цельные овощи? 7
Вареная пища 8
Мой первый морковный сок 8
Соки — неконцентрированная пища 9
Как уберечься от химикатов? 9
В каком количестве пить соки? 10
Люцерна 10
Сок люцерны 11
Спаржевый сок 12
Свекольный сок 12
Смесь морковного, свекольного и огуречного соков 13
Капустный сок 15
Сок брюссельской капусты 15
Морковный сок 15
Сельдерейный сок 18
Сельдерей богат солью (натрием) 20
Огуречный сок 21
Сок одуванчика 22
Сок цикория-эндивия
Сок флорентийского укропа 23
Чесночный сок 23
Сок хрена 24
Сок земляной груши 24
Бурая водоросль (ламинария) 24
Сок лука-порея 25
Сок салата латук 25
Сок салата ромэн 26
Сок листьев горчицы 26
Луковый сок 27
Сок плода дынного дерева 27
Сок петрушки 27
Калиевый «суп» 28
Сок пастернака посевного 28
Сок зеленого перца 29
Картофельный сок 29
Сок редиса 30
Ревеневый сок 30
Сок кислой капусты 30
Щавелевый сок 31
Шпинатный сок 31
Щавелевая кислота 32
Томатный сок 33
Сок стручковой фасоли 33
Реповый сок 34
Сок водяной (салатной) настурции 35
Итак, у вас простуда? 35
Железы 36
Уксус 36
О молоке 37
Естественные роды 38
Способствуют ли соки срастанию костей? 40
Помните об этом 42
Детоксикация 43
Целительные свойства овощных и фруктовых соков 45
Рецепты 46
Применение соков 49
Аденоиды 50
Аллергия 50
Альбуминурия 50
Ангина 50
Анемия 50
Анурия 50
Апоплексия 50
Аппендицит 50
Артрит 50
Астигматизм 50
Астма 50
Атеросклероз 50
Афония 50
Ацидоз 50
Бели 50
Белокровие (лейкоз) 50
Беременность 50
Бесплодие 50
Бессонница 50
Болезни глаз 50
Болезни желчного пузыря 50
Болезни мочевого пузыря 50
Болезни печени 50
Болезни половых органов 50
Болезни почек 50
Болезни сердца 50
Болезнь простаты 50
Болезнь Ходжкинза 51
Боли в спине 51
Ботулизм 51
Бронзовая болезнь 51
Бронхит 51
Бурсит 51
Варикозное расширение вен 51
Ветряная оспа 51
Водянка 51
Волосы 51
Воспаление легких 51
Высокая температура 51
Гастрит 51
Геморрой 51
Глухота 51

Головная боль 51
Головокружение 51
Гонорея 51
Грипп 51
Грудная жаба 51
Грыжа 51
Детский паралич 51
Диабет 51
Дизентерия 51
Диспепсия 51
Дифтерит 51
Дурной запах изо рта 52
Желтуха 52
Желчнокаменная болезнь 52
Задержка мочи 52
Запор 52
Зоб 52
Золотуха 52
Изжога 52
Импотенция 52
Ишиас 52
Камни в почках 52
Карбункулы 52
Каталепсия 52
Катар 52
Катаракта 52
Кашель 52
Климакс 52
Колики 52
Колит 52
Конъюнктивит 52
Корь 52
Крапивница 52
Ларингит 52
Малярия 52
Мастоидит 53
Менингит 53
Мигрень 53
Нарушение умственного развития 53
Невралгия 53
Неврастения 53
Неврит 53
Невроз 53
Непроизвольное мочеиспускание 53
Нефрит 53
Нимфомания 53
Общий склероз 53
Ожирение 53
Орхит 53
Оспа 53
Остеомиелит 53
Парез 53
Перитонит 53
Песок в почках 53
Пиелит 54
Пиоррея 54
Плеврит 54
Повышенное кровяное давление 54
Подагра 54
Пониженное кровяное давление 54
Пониженные окислительные процессы 54
Понос 54
Пролапс 54
Простуда 54
Прыщи, угри 54
Псориаз 54
Разрушение зубов 54
Разрушение костей 54
Рак 54
Рахит 54
Ревматизм 54
Ринит 54
Рожа 55
Свищ 55
Сенная лихорадка 55
Сифилис 55
Скарлатина 55
Слепота 55
Слоновость 55
Спазмы 55
Тиф 55
Токсемия 55
Тонзиллит 55
Тромбоз 55
Туберкулез 55
Ундилирующая (волнообразная) лихорадка 55
Уремия 55
Усталость 55
Флебит 55
Фурункулы 55
Хорея 55
Цинга 56
Цирроз печени 56
Цистит 56
Экзема 56
Эмфизема 56
Энцефалит 56
Эпилепсия 56
Язвы 56
Продукты, окисляющие и ощелачивающие организм 57
Памятка 58

В ЧЕМ НУЖДАЕТСЯ ВАШ ОРГАНИЗМ?

Систематически выпивая достаточное количество сока из свежих овощей, я обеспечиваю свой организм важной составной частью питания — ЭНЗИМАМИ.

А как обстоит дело у ВАС?

Вы и только Вы ответственны за последствия того, чем питаете свой организм. В питании самым важным является ЖИЗНЕННОЕ начало. Именно в этом нуждается в первую очередь Ваш организм.

ЭНЗИМЫ (ФЕРМЕНТЫ)

Итак, ключом эффективности питания нашего организма является ЖИЗНЬ, содержащаяся в пище, и те неосязаемые элементы, которые называются ЭНЗИМАМИ. Иначе говоря, энзим — это то, что дает возможность организму питаться и ЖИТЬ. Он содержится в растениях, их семенах и есть ОСНОВА ЖИЗНИ.

Энзимы — сложное вещество, способствующее перевариванию пищи и усвоению ее кровью. Утверждают, что энзимы «переваривают» даже раковые образования.

Но энзимы ослабевают при температуре выше +47°C, при температуре выше +49°C становятся инертными, как наше тело — вялым в горячей ванне, а при температуре +54°C и вовсе погибают. Отсюда следует, что лучшая пища — это сырая, необработанная.

В семенах энзимы находятся в состоянии спячки и при благоприятных условиях могут сохранять свои свойства в течение сотен и тысяч лет. В останках животных, найденных на Крайнем Севере, в Сибири и в других частях планеты, где они были заморожены во время ледяных катаклизмов около 50 000 лет назад, обнаружены в очень больших количествах энзимы. Они активизировались, как только трупы животных оттаивали. Таким образом, энзимы могут длительно сохраняться при очень низкой температуре.

Жизнь сама по себе необъяснима, поэтому назовем энзимы веществами на уровне космической энергии или вибрации, увеличивающими химическое воздействие или

изменение в атомах и молекулах, но которые при этом сами не уничтожаются и не изменяются. Другими словами, энзимы — это своеобразные катализаторы.

Главнейший закон жизни — ВОСПОЛНЕНИЕ. Если мы не будем есть, то умрем. Однако и пища, которая не питает организм конструктивно, приводит к страданиям и преждевременной смерти. Пополняя же свой организм действительно необходимыми ему веществами, мы можем приобрести хорошее здоровье. Но даже самая полезная пища не сможет предотвратить разрушение организма, если нами будут владеть страх, беспокойство, возмущение, зависть и другие отрицательные эмоции.

Чтобы потребляемая нами пища могла способствовать восстановлению клеток и тканей организма, она должна быть живой. Органической. СОЛНЦЕ посылает растениям миллиарды квантов энергии, активизируя ЭНЗИМЫ, преобразуя НЕОРГАНИЧЕСКИЕ элементы в ОРГАНИЧЕСКИЕ, содержащие жизненно необходимые компоненты питания. Среди них самые важные:

кислород, углерод, водород, азот, кальций, фосфор, калий, сера, натрий, магний, железо, йод, хлор, фтор, кремний, марганец.

Если в клетках нашего тела не содержатся эти элементы в нужной пропорции или какого-либо из них недостаточно, нарушается равновесие функций организма и наступает состояние, называемое токсемией, или просто отравлением.

Содержатся же столь необходимые нам живые, органические элементы в свежих сырых овощах и фруктах, орехах и семенах. А вот при варке бóльшая часть жизненной силы продуктов утрачивается.

В течение многих поколений миллионы людей жили и живут, употребляя почти только вареную пищу, но это вовсе не значит, что они существовали потому, что употребляли именно ее. В действительности она ослабляла и ослабляет их, отравляя организм. ПОТОМУ и переполнены больницы, ПОТОМУ ежегодно продаются миллионы и миллионы килограммов болеутоляющих лекарств, ПОТОМУ так распространены сердечные заболевания, диабет, рак, эмфиземы, преждевременная старость и т. д.

Если мы едим нечто такое, что не годится для нас, несовместимо с потребностями и балансом нашего организма, мы страдаем. Боли, спазмы — это ни что иное, как предупреждение об опасном недуге. Однако, благодаря поразительной терпимости нашего организма, наказание может наступить не сразу. Но через много дней, месяцев

или даже лет все равно наступит. Это возмездие природы за нарушение ЕЕ ЗАКОНОВ.

Нам кажется странным, что после того, как стали общеизвестны пути достижения и поддержания здоровья на высоком уровне и многие испытали на себе благотворность этого открытия, так много людей все еще игнорируют его и как бы умышленно продолжают идти по пути преждевременного и зачастую болезненного разрушения организма.

ПОЧЕМУ БЫ НЕ ЕСТЬ ЦЕЛЬНЫЕ ОВОЩИ?

Нас могут спросить: «Почему бы не есть цельные овощи и фрукты вместо того, чтобы извлекать из них соки, выбрасывая клетчатку?» Объяснение здесь простое: для переваривания клетчатки требуется несколько часов. Соки же усваиваются организмом очень быстро, порой в течении нескольких минут, и при этом расходуется минимум энергии.

В промежутках между ячейками клетчатки овощей и фруктов содержатся атомы и молекулы необходимых нам питательных элементов. Именно эти элементы и соответствующие им энзимы в сырых соках способствуют быстрому питанию клеток и тканей, желез, и органов нашего тела.

Однако надо есть также овощи и фрукты, поскольку клетчатка очищает кишечник, как метла. А вот в вареной пище уже нет жизненной силы, мертва и клетчатка, более того, в таком виде она оседает на стенках кишечника. Со временем ее слой, накапливаясь и загнивая, может вызвать токсемию, толстая кишка становится вялой, деформированной, что ведет к колиту, дивертикулезу и другим нарушениям.

ЭНЗИМЫ есть не только в пище, но и в тканях и клетках нашего организма. И в процессе пищеварения они взаимодействуют друг с другом. Например, вдыхаемый нами воздух состоит приблизительно из 20% кислорода и 80 — азота, а выдыхаем мы в основном углекислый газ. Куда же девается азот? Как только воздух достигает крохотных, похожих на гроздь винограда, альвеол, две группы энзимов, находящихся в легких, принимаются за работу. Одни, называемые оксидазами, забирают из воздуха кислород, а другие, нитразы — азот; усваемый при содействии энзимов кислород разносится кровью по всему организму, а азот при помощи «транспортирующих» энзимов поступает в организм для образования протеина.

ВАРЕНАЯ ПИЩА

Употребление только вареной пищи ослабляет нас физически и умственно. Она не может регенерировать живые атомы, обеспечивающие наш организм жизненной силой. Более того — способствует перерождению клеток и тканей. Можно хорошо есть четыре или пять раз в день, и все же организм будет голодать из-за отсутствия необходимых живых элементов в пище и нарушения равновесия энзимов.

Фруктовые соки, но только из зрелых плодов, в первую очередь очищают наш организм. Овощные восстанавливают его. Они содержат аминокислоты, минеральные соли, энзимы и витамины, нужные организму, при условии употребления только в СВЕЖЕМ, СЫРОМ виде. Важно также помнить, что наиболее ценные вещества находятся глубоко в клетчатке и труднее извлекаются, поэтому, делая соки, необходимо овощи хорошо перетирать.

Сырая растительная пища является естественной для человека, однако не все могут сразу изменить укоренившуюся с детства привычку есть в основном или только вареную пищу и перейти лишь на сырую. Возможно даже неприятное состояние. Однако это ни что иное, как результат непривычных, но полезных очистительных реакций. В этом случае следует проконсультироваться с лицом, имеющим опыт в данном вопросе. Конечно, требуются решительность, сила воли для перехода на натуральное питание, но мы утверждаем, что это окупится с лихвой.

Словом, свежие овощные и фруктовые соки — это исключительно ценное дополнение к любой еде. Они крайне необходимы при употреблении смешанной пищи, так как в ней недостает живых элементов и витаминов. И даже при сыроедении ни в коем случае нельзя пренебрегать соками, ибо они самый надежный источник микроэлементов для наших клеток и тканей.

Важно пить соки в свежем виде и ежедневно.

МОЙ ПЕРВЫЙ МОРКОВНЫЙ СОК

Свой первый эксперимент я провел с морковью — натер ее теркой, превратив в рыхлую массу, затем переложил в мягкую ткань и вручную выжал сок. Вскоре я обнаружил, что сок имеет свойство бродить и портиться, то есть, его надо использовать быстро — время играет тут большую роль. Немаловажным оказалось и то, как выжимать сок. Необходимо расщеплять волокна клетчатки и тогда из нее высвобождаются крайне необходимые организму

атомы и молекулы. Уплотняя клетчатку при помощи гидравлического пресса, я стал получать сок наилучшего качества.

Конечно, гидравлический пресс — дорогостоящее устройство, но все же лучше экономить на чем-нибудь другом, чем на здоровье.

За последние годы торговую сеть наводнили различные соковыжималки-центрифуги. Эти приспособления удобны, и соки, полученные при их помощи, также можно использовать с немалой пользой. Однако сок, производимый центрифугой, надо пить сразу, иначе он утратит свои целебные свойства.

СОКИ — НЕКОНЦЕНТРИРОВАННАЯ ПИЩА

Концентрированная пища — это обезвоженные продукты. Соки же представляют собой пищу, состоящую большей частью из органической воды высшего качества и содержащую именно те микроэлементы, в которых организм больше всего нуждается.

Итак, соки — самый питательный продукт. Например, морковный сок превосходит в этом отношении коровье молоко. Оно активно способствует образованию слизи в организме, содержит казеина примерно в три раза больше, чем материнское (казеин это побочный продукт, получаемый из молока, применяется как прочный клей). Он-то и является причиной образования слизи у пьющих такое молоко и страдающих поэтому от простуд, насморка, тонзиллита, аденоидов и бронхиальных нарушений. Морковный же сок в свою очередь — одно из лучших средств очищения организма от слизи. Особенно опасно накопление слизи у взрослых, иммунитет которых ослаблен.

Единственное молоко, приемлемое для пищеварения взрослого человека — это СЫРОЕ КОЗЬЕ МОЛОКО. Оно не образует слизи, однако пить его надо не нагревая выше +47°С.

Для ребенка же лучшее молоко — материнское (конечно, если мать питается натуральной пищей), на втором месте — козье, к которому хорошо добавлять сырой морковный или любой другой свежий растительный сок. Но о молоке мы еще поговорим особо.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ХИМИКАТОВ?

Как нам удалось установить, ядовитые химические вещества, применяемые против вредителей растений, соби-

раются в клетчатке овощей и фруктов и не попадают в энзимы. Мы извлекаем из клетчатки сок, а ядовитые химикаты остаются в ней связанными. Это и есть ответ на вопрос, как предохранить себя от ядохимикатов. Разумеется, при употреблении салата мы не можем гарантировать себя от них. В этом случае надо закупать чистые продукты или выращивать их самому.

В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ ПИТЬ СОКИ?

Можно употреблять их вволю, сколько пьется. Как правило, для достижения желаемых результатов необходимо пить не менее 600 г, а еще лучше от 1-го до 4-х л в день. Следует помнить, что, чем больше мы выпиваем соков, тем скорее достигаем нужного эффекта.

В Лаборатории пищевой химии и научных исследований г. Норвок установлено, что только растиранием можно достичь высвобождения из клетчатки всех жизненно важных элементов. Однако, если у вас нет соковыжималки типа «растиратель» и гидравлического пресса, то можно использовать и обычную центробежную соковыжималку.

Немногие знают, что существует живая, ОРГАНИЧЕСКАЯ ВОДА и НЕОРГАНИЧЕСКАЯ. Природа снабдила растения лабораторией, где неорганическая дождевая и речная вода преобразуется в живую. Водопроводная вода не только неорганическая (то есть с минеральными элементами, лишенными жизни), но вдобавок почти во всех городах отравлена хлором и другими химикатами и поэтому по-сути непригодна для человека и животных. Ключевая вода, как и дождевая, также неорганическая. Единственный же источник живой, органической воды — это растения, в том числе овощи и фрукты, и особенно — получаемые из них соки. Но они, повторяю, не должны подвергаться варке или пастеризации. Иначе наступает обратный процесс — превращение органической воды в неорганическую.

ЛЮЦЕРНА

Люцерна — ценнейшее растение семейства бобовых. Она не только богата основными минеральными и химическими элементами, входящими в состав человеческого организма, но содержит также многие редкие элементы, залегающие глубоко в почве, так как ее корни достигают глубины 10—30 метров. Особенно богата люцерна каль-

цием, марганцем, фосфором, хлором, натрием, калием и кремнием. Все эти элементы необходимы для жизнедеятельности нашего организма. Хотя люцерна широко применяется как кормовое растение, она представляет колоссальную ценность для человека при употреблении ее сока. Если не сможете достать свежей люцерны, ешьте чуть проросшие семена, они тоже очень полезны, в особенности зимой.

СОК ЛЮЦЕРНЫ

Растения удивительным образом преобразуют неорганические (безжизненные) вещества в живые клетки и ткани. Главные катализаторы в этом процессе — энзимы и солнечные лучи, вырабатывающие хлорофилл. Его молекула состоит из атомов углерода, водорода, азота и кислорода — вокруг одного атома магния. Интересно, что подобное расположение атомов тех же элементов вокруг атома железа (вместо атома магния у хлорофилла) имеет гемоглобин в красных шариках нашей крови. Здесь как раз и кроется одна из тайн, объясняющих, почему хлорофилл так ценен для человеческого организма.

Люцерна — одно из наиболее богатых хлорофиллом растений. Употребление в пищу люцерны дает человеку здоровье, силу и энергию до глубокой старости, при этом сопротивляемость организма к инфекциям — феноменальная. Сок свежей люцерны лучше пить с морковным, в этом случае польза от каждого из них увеличивается. Отмечено, что такая смесь хорошо помогает при большинстве болезней сердечно-сосудистой системы. Соки, богатые хлорофиллом, очень эффективны также при расстройствах дыхательной системы, в особенности легких, и придаточных полостей носа. Боли и заражения пазух, а также бронхиты и астматические состояния, включая сенную лихорадку, связаны с обилием слизи.

Строгие вегетарианцы, не употребляющие коровьего молока, мучных изделий и продуктов из концентрированных сахаров, не страдают этими заболеваниями, в особенности, если они избегали подобной пищи с самого детства. Все сказанное ничуть не фантастика. Это абсолютно естественно и доказано на экспериментах, не вызывающих ни малейшего сомнения.

Отметим и то, что соки моркови, люцерны и латука (салата) восполняют в организме элементы, необходимые для питания корней волос. Ежедневное использование

этой смеси (0,5 л) в значительной степени поможет их росту.

СПАРЖЕВЫЙ СОК

Спаржевый сок очень эффективен как мочегонное средство, в особенности в сочетании с морковным. Сам по себе он полезен для лечения почечных заболеваний и восстановления больных желез. При малокровии и диабете его следует принимать вместе с другими соками, предназначенными для лечения этих болезней.

Поскольку этот сок способствует распаду кристаллов щавелевой кислоты в почках и во всей мышечной системе, то он помогает при ревматизме, нефрите и т. д. Причина ревматизма — употребление мяса, из-за чего образуется много мочевины, с которой не могут справиться органы выделения, и она скапливается в мышцах. Это приводит к ревматизму, а также к заболеванию предстательной железы. В этом случае хорошо помогает сок спаржи в сочетании с морковным, свекольным и огуречным.

СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

Это самый ценный сок для образования красных кровяных телец и для улучшения состава крови вообще. Особенно полезен он женщинам — минимум 0,5 л (в смеси с морковным) ежедневно.

Если пить один только свекольный сок, то он может вызвать небольшое головокружение или тошноту. Опыт показал, что сначала лучше пить смесь, где преобладает морковный сок, а затем постепенно увеличивать дозу свекольного сока, тогда организм лучше перенесет его полезное очистительное действие. Достаточно от 1 до 1,5 стаканов свекольного сока 2 раза в день.

Во время менструальных расстройств сок свеклы весьма полезен, в особенности, если во время этого периода сок пить небольшими порциями, не более одного винного бокала (50—100 г) 2 или 3 раза в день. Во время климактерического периода это несомненно дает гораздо больше, чем лекарства, от которых возможен лишь временный успокоительный эффект. К тому же после принятия подобных синтетических химикатов организм вынужден бороться с ними. В конечном счете страдает принимающий препараты, а не тот, кто рекламирует или назначает их.

Природа дала в наше распоряжение естественные спо-

собы, с помощью которых мы можем поддерживать здоровье, энергию, силу и выносливость, наделила нас также, в большей или меньшей мере, разумом, способным постичь знания. Когда нами управляет наш разум — природа улыбается нам. А когда мы не пользуемся им, то она стоит рядом, с безграничным терпением и состраданием удивляясь, почему ее создание оказалось таким глупым.

Хотя железа в красной свекле и немного, все же, благодаря его высокому качеству, она является великолепным питанием для красных кровяных шариков. Ценнейшее свойство красной свеклы — содержание в ней более 50% натрия и только 5 — кальция. В результате поддерживается растворимость последнего, а это очень важно, когда из-за употребления вареной пищи, накопился неорганический кальций в кровеносных сосудах — при расширении и затвердении вен или сгущении крови, вызывающих гипертонию и другие нарушения сердечно-сосудистой системы.

Двадцатипроцентное содержание в красной свекле калия ценно для всех функции организма, а восьмипроцентное — хлора делает ее отличным очищающим средством для печени, почек и желчного пузыря, стимулируя также деятельность лимфы во всем теле.

В смеси морковного и свекольного соков много фосфора, серы, калия и др. щелочных элементов, что, наряду с высоким содержанием витамина А, исключительно полезно для кровяных клеток, в особенности для красных телец.

СМЕСЬ МОРКОВНОГО, СВЕКОЛЬНОГО И ОГУРЕЧНОГО СОКОВ

Живой, органический кальций, растворимый в воде, необходим всему организму и может быть получен ТОЛЬКО из сырых, свежих фруктов и овощей и их соков. Такой кальций, проходя через печень, полностью усваивается. Неорганический же кальций, содержащийся во всех концентрированных крахмалах и сахарах, не растворим в воде, чужд организму и удаляется током крови и лимфы. Однако он все же может скапливаться в виде шлаков. В результате — опасность возникновения различных опухолей в полости живота, геморроя, образования песка и камней в почках и желчном пузыре.

Множеством опытов установлено, что удаление этих образований хирургическим способом (кроме экстренных случаев) не нужно и даже вредно. Естественными способами можно достичь лучших результатов. Сок одного лимо-

на в полстакане горячей воды 2 раза и полстакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков 3—4 раза в день поможет исчезновению песка и камней в течение нескольких дней или недель (в зависимости от количества и размера камней).

Приводим лишь один из многочисленных примеров. Мужчина 20 лет страдал острыми болями из-за камней в желчном пузыре. Только его отвращение и страх перед операцией оставили его желчный пузырь там, где ему положено быть. Прослышав об удачах соковой терапии и прочитав одно из ранних изданий этой книги, он обратился ко мне. Я предупредил его, что интенсивное лечение соками может вызвать боли еще более сильные, чем те, которые он испытывал раньше, но что они будут продолжаться от нескольких минут до 1 часа, а затем с прохождением растворенного кальция вовсе прекратятся. Он выпил за день стаканов 12 горячей воды с соком 1 лимона в каждом стакане и около 1,5 л смеси морковного, свекольного и огуречного соков. На следующий день у него начались приступы ужасной боли, длившиеся по 10—15 мин. К концу недели наступил кризис, и он катался по полу от сильнейшей боли. Вдруг она утихла, и вскоре после того, как вышли наружу камни, пошла грязь с мочой. В этот вечер он стал совсем иным человеком. На следующий день он предпринял длинное путешествие — из Нью-Йорка в Вашингтон и затем в Канаду — со мной в автомашине, чувствуя себя на 20 лет моложе и удивляясь простоте чудодействия природы.

Это не единичный случай. Многие тысячи людей во всем мире с благодарностью свидетельствовали о полученной ими пользе от соков сырых овощей.

Смесь морковного, свекольного и огуречного соков дает нам одно из великолепнейших средств для очистки и исцеления желчного пузыря, печени, почек, а также предстательной и других половых желез. Но необходимо воздержаться, хотя бы на некоторое время, от употребления концентрированных сахаров и крахмалов, а также мяса, чтобы дать возможность организму нормализоваться. Из опыта мы знаем, что после восстановления здоровья состояние может ухудшиться, если опять вернуться к употреблению неживой пищи. Весьма отрадно, что многие люди не хотят уже этого и жертвуют пищей более вкусной, чем питательной.

Тем не менее и питательная пища может быть вкусно приготовлена. Об этом, в частности, говорится в моей книге «Диета: питание и салаты».

КАПУСТНЫЙ СОК

Капустный сок прекрасно способствует быстрому излечению язвы двенадцатиперстной кишки; единственное неудобство — образование газов. С равным успехом можно употреблять морковный сок, который гораздо вкуснее. Капустный сок — отличное средство очищения организма и сбавления веса. Образование газов в кишечнике как раз и объясняется тем, что этот сок разлагает накопившиеся в кишечнике продукты гниения. Клизмы помогут удалению как газов, так и шлаков.

Особенно ценна капуста высоким содержанием серы и хлора, а также йода. Соединение серы и хлора очищает слизистую оболочку желудка и кишечника.

Если от капустного сока пучит живот, то следует перед ним пить морковный или смесь морковного и шпинатного в течение двух или трех недель и ежедневно ставить клизму. Замечено: когда кишечник может усваивать капустный сок, то это идеальное очистительное средство, в особенности при чрезмерном ожирении.

Сочетание соков моркови и капусты — великолепный источник витамина С, который, например, незаменим при инфекции десен, вызывающей пиорею. Капустный сок эффективен также при опухолях и запорах. Поскольку запоры — основная причина сыпи, то исчезает и она при питье этого сока.

А вот добавление соли к капусте или ее соку не только убивает их ценность, но и вредно.

СОК БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Сочетание сока брюссельской капусты с морковным, салатным и стручковой фасоли дает набор элементов, способствующий усилению и восстановлению функции поджелудочной железы: исключительно полезна эта смесь при диабете. Но эффект возможен только при исключении из рациона всех концентрированных крахмалов и сахара, а также регулярном клизменном очищении кишечника.

МОРКОВНЫЙ СОК

Сырой морковный сок можно пить от 0,5 до 3-х или 4-х л в день — в зависимости от состояния человека. Сок этот помогает нормализовать весь организм. Он самый богатый источник витамина А, который быстро усваивается организмом. В этом соке также много витаминов В, С, Ю,

Г и К. Он улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Кормящей матери следует пить много морковного сока, ибо ее молоко не всегда может дать нужные элементы питания. Употребление его в последние месяцы беременности уменьшает опасность сепсиса при родах. Ежедневный прием 0,5 л этого сока имеет бо́льшую конструктивную ценность для организма, чем килограммы таблеток кальция.

Морковный сок отлично повышает сопротивляемость к инфекциям глаз, горла, а также миндалевидных желез, придаточных пазух носа и всех дыхательных органов, предохраняет нервную систему и нет ему равных для повышения энергии и силы.

Иногда болезни печени и кишечника вызываются отсутствием элементов, имеющихся в морковном соке, который способствует к тому же очищению печени и растворению вещества, закупоривающего проходы. Зачастую при этом выделяется такое большое количество шлака, что кишечник и почки не успевают пропустить его, и он совершенно естественно поступает в лимфу и выходит из организма через кожу. Этот растворенный шлак имеет оранжевый или желтый пигмент, и поэтому иногда кожа может временно побледнеть. Но бледность может также быть и следствием недосыпания и переутомления.

Морковь содержит питательные элементы, в которых нуждаются эндокринные железы, в особенности надпочечники. Нередки случаи излечения этим соком бесплодия. Установлено, что одна из причин бесплодия — длительное употребление пищи, в которой живые микроэлементы и энзимы убиваются варкой или пастеризацией. Это же бывает причиной кожных и глазных заболеваний — сухости кожи, дерматита, офтальмии, конъюктивита.

Сок свежей хорошей моркови содержит органические щелочные элементы — натрий и калий, а также кальций, магний, железо, фосфор, серу, кремний и хлор.

Морковный сок — наилучшая органическая вода и также питание, в котором клетки и ткани организма особенно нуждаются.

Когда нас одолевает усталость, нервозность и т. п., то причина этого главным образом в состоянии толстой кишки. На опыте нами установлено, что она никак не может функционировать нормально, если человек питается, в основном или только вареной, пастеризованной пищей. Когда мы чувствуем себя плохо, то первым делом следует провести серию промываний толстой кишки. Затем свежими овощными соками можно эффективно регенерировать ее. Уста-

новлено, что в этом случае наилучшее питание — смесь соков моркови и шпината. Рецепты даны в конце книги.

Количество принимаемого сока зависит от его качества. Сока, извлеченного соковыжималкой типа центрифуги, следует пить больше, чем сока, полученного при помощи «растирателя» и гидравлического пресса.

Запомните, что соки — НАИЛУЧШЕЕ ПИТАНИЕ. Если мы будем пить их постоянно, то проживем дольше.

Морковный сок состоит из таких элементов, которые питают все тело, содействуя нормализации его веса и химическому равновесию. Особенно хорошо питает он оптическую систему. Многие из молодых людей, подавшие заявления в летные училища, не были допущены к экзаменам из-за плохого зрения. После нескольких недель обильного употребления ими свежего морковного сока, они были признаны годными.

Не менее эффективен этот сок при лечении язв и даже рака. Ослабевшие от голодания клеток и пораженные язвами, раковыми образованиями, ткани могут быть возвращены в более здоровое состояние, благодаря морковному соку как основному продукту питания с добавлением тщательно подобранной сырой растительной пищи. Несведущего может пугать даже сама мысль об этих заболеваниях, а ведь понять причины и развитие их очень просто. Из-за недостатка живых элементов в нашей пище голодные и полуголодные клетки организма не в силе нормально функционировать, «бунтуют», будучи не совсем мертвыми, смещаются и, двигаясь по всему телу, группируются в отдельных местах. Если весь организм более или менее страдает от недостатка живых пищевых элементов, то многие его части имеют и вовсе низкий иммунитет.

Но из этого не следует, что язвы и рак вызываются только физическими факторами. Эти, как и многие другие заболевания, могут возникнуть от постоянной нервозности (особенно в детском возрасте), стрессов, вызванных завистью, страхом, ненавистью, беспокойством и другими отрицательными эмоциями.

Вышеизложенное, а также наши научные изыскания приводят к выводу, что лечение рака не должно проводиться бесконтрольными и разрушительными радиологическими способами; причина его скорее всего — недостаток живых, органических компонентов в нашей пище. Поэтому усилия должны быть направлены в сторону очищения организма от шлаков. Одновременно следует снабжать его обилием живой пищи для регенерации клеток, которые дадут возможность тканям приобрести сперва сопротивляемость

3 «Сырые овощные» соки».

против дальнейшего разрушения, а затем продолжать восстановление.

Чем скорее мы поймем, что ни один орган человека не функционирует механически, вне связи с организмом в целом, тем скорее сумеем контролировать его функции. Мы не знаем, какой формой разума обладают различные части организма, но мы знаем, что он пытается защитить каждую железу, кость, нерв и мышцу нашего тела, не взирая на все то, что делает человек, обычно по невежеству, для самоуничтожения употребляемой им пищей.

Поиски причин любой болезни или нарушения, очевидно, должны вести нас прежде всего к консервам гастрономов, сахарному производству, кондитерским фабрикам и заводам безалкогольных напитков. Оттуда идут мертвые продукты, сделанные современной цивилизацией питанием человека. Хлебопродукты и обработанные крупы проходят через жар печей или кухонь, также уничтожающий любой живой элемент.

Но даже тот, кто по тем или иным обстоятельствам употребляет неживую пищу, должен как можно больше включать в свой рацион разнообразные сырые овощные и фруктовые соки. Овощные соки — это строительный материал для организма, а фруктовые очищают его от продуктов распада и токсинов. Первые содержат относительно большой процент белка, а последние — углеводов.

Знаменательно, что у людей, питающихся лишь свежей растительной пищей с добавлением сырых овощных и фруктовых соков, раковые заболевания не развиваются. Многочисленные наблюдения показали, что раковые больные, перешедшие на сырую растительную пищу и соки, в частности морковный, получали большое облегчение.

Считаем, что научные изыскания должны проводиться именно в этом направлении. И мы надеемся: скоро все человечество убедится в том, что, очищая организм промыванием кишечника и употребляя сырую растительную пищу, свежие овощные и фруктовые соки, можно избавиться от самых тяжелых болезней.

СЕЛЬДЕРЕЙНЫЙ СОК

Ценнейшая особенность сельдерея в том, что он богат биологически активным натрием, способным поддерживать кальций в растворенном состоянии. А это как раз то, что нужно человеческому организму. И благодаря этому, сельдерейный сок — один из самых полезных для людей, постоянно употребляющих концентрированные крахмалы и

сахар. Хлеб, печенье, торты, пирожки, макароны, рис — одним словом, всякая злаковая пища относится к концентрированным крахмалам. А сахар, полученный промышленным путем, как и продукты, содержащие его (конфеты, безалкогольные напитки, мороженое и т. д.), относятся к концентрированным углеводам.

Из опыта мы знаем, что эта мертвая, разрушительная для организма пища вызывает в конце концов многочисленные недуги. Никогда природа не готовила органы человека к превращению ее в питание для клеток и тканей организма. В результате они оказываются на голодном пайке, дегенерируют и уже не восстанавливаются, едва человек вступает во взрослую жизнь.

Стыдно признаться, что мы не знаем, как жить, и не затрудняем себя тем, чтобы научиться основным принципам восстановления своего организма. Надо признать, что мы едим самое себя и уходим преждевременно в могилу, угождая извращенному аппетиту.

Когда содержащая кальций пища варится или обрабатывается, то он автоматически превращается в мертвый НЕОРГАНИЧЕСКИЙ элемент, непригодный для питания клеток, и лишь захламляет организм, вызывая такие болезни, как артрит, диабет, коронарные нарушения, варикозное расширение вен, геморрой, камни в желчном пузыре и почках и т. д. Однако при наличии биологически активного органического натрия и при содействии других элементов, о которых пойдет речь ниже, эти шлаковые отложения кальция могут быть выведены из организма.

Органический натрий также разжижает кровь и лимфу.

Жаркая погода переносится легче, если выпить рюмку свежего сока сельдерея утром и столько же днем, перед принятием пищи. Это нормализует температуру тела, и мы чувствуем себя превосходно.

Натрий — ценнейшее средство для выведения из организма углекислого газа. Недостаток органического натрия вызывает бронхиальные и легочные недуги, которые усугубляются наличием в легких чужеродных веществ, таких как табачный дым. Особенно последнее касается женщин. Они стареют приблизительно на 15 лет за 5 лет курения.

Причиной так называемых «расшатанных нервов» в большой степени является никотин. Курение отнюдь не облегчает это состояние, а, наоборот, ухудшает его. Некоторое успокоение, испытываемое при курении, достигается временным снятием умственного напряжения за счет

более или менее постоянного перерождения тканей. Табак, кстати, подавляет и функцию вкусовых рецепторов.

Употребление смеси соков моркови и сельдерея эффективно при нервных расстройствах, авитаминозе и прочих недугах.

Сельдерей богат магнием и железом, что очень ценно для клеток крови.

Многие болезни нервной и кровеносной систем — следствие введения в организм неорганических минеральных элементов и солей, лишенной жизненной силы пищи и различных лекарств.

Если в пище не хватает серы, железа и кальция или даже, если их много, но в неорганическом виде, то могут возникнуть такие болезни, как астма, ревматизм, геморрой и другие. Наличие же в пище серы и фосфора в неправильных пропорциях может вызвать раздражительность, неврастению и даже умопомешательство. Многие болезни, некоторые до сих пор объяснялись избытком мочевой кислоты в организме, на самом деле нередко возникают от пищи, содержащей много фосфорной кислоты и мало — серы. Сок моркови и сельдерея — идеальное средство предотвращения и излечения этих болезней.

СЕЛЬДЕРЕЙ БОГАТ СОЛЬЮ (НАТРИЕМ)

Столовая соль («Экстра» и др.) — это набор нерастворяемых неорганических элментов. Варикозное расширение вен, как и атеросклероз могут быть вызваны преимущественным употреблением этой соли. При экстремально высокой температуре тела столовая соль затвердевает и вместе с примесями покрывает внутренние поверхности соляными кристаллами. В результате — многие неблагоприятные катаклизмы в организме.

Но есть и другая соль, необходимая для процессов пищеварения, усвоения организмом жидкостей — для всей жизни в целом. Каждая клетка нашего тела в растворе соляной воды, и если ее недостаточно, наступает обезвоживание организма. Когда организм нуждается в соли, вы можете использовать чистую КАМЕННУЮ соль, растворенную в очищенной воде. Такая соль получается из природного натрия каменных формаций.

Каменная соль всегда содержит: натрий хлорид (90—95%), кальций сульфат (0,5—1%), магний сульфат (0,5—1%), магний хлорид (0,5—1%).

В столовой же соли обычно еще есть в совершенно различных пропорциях калий хлорид, калий сульфат, магний

бром, кальций хлорид, натрий сульфат, барий хлорид, стронций хлорид. И большинство этих элементов препятствует растворению соли в воде.

Натрий, которого так много в сельдерее, играет важнейшую роль при удалении углекислого газа из организма. Дефицит естественного органического натрия в бронхах и легких беспокоит так же, как и присутствие в них посторонних веществ после курения. Такой дефицит — одна из причин преждевременного старения, особенно женщин.

Смесь сельдерейного и других соков, например, морковного — это наиболее благотворный напиток для восполнения недостатка натрия в организме. Многие заболевания нервной и кровеносной систем вызываются избытком мертвых минеральных элементов. В этих случаях соль, проникая в организм, нейтрализует их вредное воздействие и способствует выздоровлению. А в сочетании с серой, железом и кальцием, содержащимися в ряде соков, это приводит к победе над такими болезнями как астма, ревматизм, геморрой. Особенно благоприятна комбинация из морковного и шпинатного соков, восстанавливающая баланс необходимых организму минеральных веществ, усиливающая его сопротивляемость болезням.

ОГУРЕЧНЫЙ СОК

Огурцы едва ли не лучшее естественное мочегонное средство, способствуют они также росту волос, обладают и многими другими ценными свойствами из-за большого содержания кремния и серы. Весьма эффективен огуречный сок в сочетании с морковным, шпинатным и салатным.

В минералах огурцов более 40% калия, 10% натрия, 7,5% кальция, 20% фосфора и 7% хлора.

Смесь огуречного сока с морковным весьма благотворна при ревматических заболеваниях, являющихся следствием задержки мочевой кислоты в организме. Дополнение этой смеси свекольным соком ускоряет выздоровление.

Обилие калия в огурцах делает их очень ценными для приведения в норму кровяного давления. Показан огуречный сок также при плохом состоянии зубов и десен, например, при пиоррее. Сочетание микроэлементов, имеющихся в свежем огуречном соке, предотвращает расщепление ногтей и выпадение волос.

Смесь огуречного, морковного и салатного соков благоприятна при лечении кожных заболеваний. В некоторых случаях небольшая добавка к этой смеси сока люцерны повышает ее эффективность.

СОК ОДУВАНЧИКА

Этот сок — одно из наиболее тонизирующих (укрепляющих) средств. Он хорошо нейтрализует сверхкислотность и нормализует щелочной состав организма, имея много калия, кальция и натрия, является также самым богатым источником магния и железа. Препятствуя смягчению костей, магний укрепляет скелет. Обогащенная органическим магнием и кальцием пища во время беременности предотвращает связанные с родами потерю и порчу зубов, а также способствует укреплению костей ребенка.

Органический магний в определенной пропорции с кальцием, железом и серой необходим для образования некоторых ингредиентов крови. Является он и одним из строительных элементов клеток организма, особенно тканей легких и нервной системы, выполняя обновляющую функцию. Не следует путать его с магниевыми препаратами (магнезия и др.), которые могут оказать более или менее быстрое действие — но лишь временное. Последствия же накопления этого неорганического вещества в организме — разрушительны. Мы предпочитаем следовать совету мудреца: «Лучше быть благоразумным, осторожным, чем потом раскаиваться».

Свежий сок одуванчика, извлеченный из листьев и корней, в смеси с соками моркови и листьев репы, помогает при недугах позвоночника и других болезнях костей, а также укрепляет зубы, предотвращает пиоррею.

СОК ЦИКОРИЯ-ЭНДИВИЯ

Цикорий-эндивий, или салатный цикорий (известен еще под названием эскароль), по своему химическому составу близок к одуванчику. Имеет питательные вещества, в которых постоянно нуждается оптическая система глаз.

Добавляя к соку цикория морковный, а также из петрушки и сельдерея, мы питаем зрительный нерв и мышечную систему глаз, что дает отличный результат в восстановлении зрения. 250—500 г такой смеси ежедневно в течение нескольких месяцев нередко устраняет необходимость носить очки.

Весьма примечателен пример одной женщины, проживающей в Западной Вирджинии, южнее Питсбурга. Из-за катаракты она полностью лишилась зрения, а после трехлетнего безуспешного лечения ей сказали, что она никогда больше не будет видеть. Но, прослышав о «чудесах» соковой терапии, она поехала лечиться в Питсбург, где была

хорошая фабрика, изготавливающая свежие овощные соки при помощи большого «растирателя» и гидравлического пресса. После очистительной процедуры, эта женщина стала есть только сырые фрукты и овощи и пить ежедневно 250 г смеси морковного, сельдерейного, петрушечного и цикориевого соков, 250 г — морковного, 250 г — морковного, сельдерейного, петрушечного и шпинатного и 250 г — морковного и шпинатного соков. И вот менее чем за год она восстановила зрение настолько, что могла читать с помощью увеличительного стекла.

Смесь морковного, сельдерейного и цикориевого соков весьма эффективна при лечении астмы и сенной лихорадки. Однако необходимо раз и навсегда отказаться от того, что вызывает эти заболевания — молочных продуктов, концентрированных крахмалов и сахара.

Цикориевый сок в смеси с сельдерейным и петрушечным очень помогает при анемии и функциональных расстройствах сердца, тонизирует кровь, исключительно полезен также для селезенки.

Сок цикория почти во всех комбинациях с другими соками, стимулирует выделение желчи и поэтому показан при функциональных расстройствах как печени, так и желчного пузыря.

СОК ФЛОРЕНТИЙСКОГО УКРОПА

Есть два вида укропа — обыкновенный огородный, или сладкий укроп, применяемый обычно как приправа, и флорентийский, известный под названием финокио (широко используется в Италии и латинских странах). Первый относится к травам и не годится для применения в виде соков. Флорентийский же дает великолепный сок. Он относится к семейству сельдерея, но сок его слаще и ароматнее, чем сельдерейный.

Укропный сок отличается высокой кроветворной способностью и поэтому особенно полезен при менструальных нарушениях. В этом случае он успешно применяется отдельно и в смеси с морковным и свекольным.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОК

Хотя этот сок и неприятен запахом, но очень эффективен для быстрого очищения организма. Чеснок богат горчичным маслом и другими очищающими элементами, стимулирует аппетит и выделение желудочного сока, улучшает перистальтику кишечника и мочевыделение. Содержа-

щиеся в чесноке эфирные масла очищают легкие и бронхи от скопления слизи, способствуют выделению ядов через поры кожи.

Чесночный сок оказался весьма эффективным против кишечных паразитов и при лечении дизентерии. Однако, если органы пищеварения и выделения заполнены гниющими отходами, то, естественно, в такой среде будут процветать миллионы микробов. Поэтому наша пища должна быть максимально усваиваемой, с наименьшей вероятностью задержки шлаков в организме. Добиться же этого можно, употребляя свежие овощи, фрукты и соки из них.

СОК ХРЕНА

Поскольку в этом соке очень сильные эфирные вещества, следует принимать хрен в виде кашицы с добавлением лимонного сока два раза в день по полчайной ложки, натощак. Такая смесь разлагает слизь в местах ее накопления, не раздражая при этом почки, желчный пузырь и стенки пищеварительного тракта. Кроме того, эта кашица с лимонным соком — сильнейшее мочегонное средство, особенно ценное при отечности и водянке. Наилучшие результаты достигаются при употреблении кашицы хрена в пропорции: смесь сока двух-трех лимонов и 150 г хрена. См. главу «Сок редиса».

СОК ЗЕМЛЯНОЙ ГРУШИ (ТОПИНАМБУРА)

Земляная груша очень богата щелочными элементами, особенно калием.

В сыром виде она содержит энзим инулазу и большое количество инулина, поэтому рекомендуется диабетикам. Сок земляной груши очень полезен и вкусен отдельно и в смеси с морковным.

БУРАЯ ВОДОРОСЛЬ (ЛАМИНАРИЯ)

Морская водоросль — ценный пищевой продукт.

Листья водорослей известны под названием морского салата или темно-красной съедобной водоросли. Она широко употребляется в пищу в Шотландии, Ирландии и других странах; в США и Канаде повсеместно используется как диетический продукт в сушеном виде.

Эта водоросль — богатый источник органического йода и микроэлементов, не всегда имеющихся в обычных

ных овощах. Ведь морская вода содержит более 59 элементов. Добавка порошка водорослей к калиевой смеси соков (морковь-сельдерей-петрушка-шпинат) делает ее еще более полезной для всей системы желез и особенно — для щитовидки.

СОК ЛУКА-ПОРЕЯ

Сок лука порея слабее, чем сок лука и чеснока. Сказанное о чесночном соке применимо и к соку лука-порея.

СОК САЛАТА ЛАТУК

Этот сок богат магнием и железом, которое является самым активным элементом в организме. Важно, чтобы оно обновлялось там чаще любого другого элемента. Печень и селезенка — места накопления железа, и эти резервы используются в случае внезапной необходимости, например, для быстрого образования красных кровяных телец при большой потере крови. Кроме того, запасы железа в селезенке — своеобразный аккумулятор, с помощью которого кровь подзаряжается для осуществления своих нормальных функций.

Магний в салате обладает большой оживляющей способностью для мышечных тканей, а также нервной ткани и легких. Способствует он и нормальному кровообращению и правильному обмену веществ. Так как эффективность магния возможна только при взаимодействии с кальцием, то сочетание их в салате делает его исключительно ценным именно поэтому.

В смеси с морковным латуковый сок обогащается витамином А, а также живым натрием, поддерживающим кальций салата в растворенном состоянии.

В салате — более 38% калия, 15% кальция, более 5% железа, около 6% магния, а также более 9% фосфора — одного из главных составляющих элементов мозга — и много серы, входящей в состав гемоглобина и играющей роль окислителя. Многие нервные заболевания происходят из-за поступления в организм этих двух элементов, серы и фосфора, в неорганическом виде, например, с мясной пищей и крупами.

Вместе с кремнием, которого в салате более 8%, сера и фосфор необходимы для нормального состояния кожи, сухожилий и роста волос. Этими элементами может вполне обеспечить наш организм смесь соков моркови, салата и шпината.

Для улучшения роста волос и восстановления их естественного цвета также эффективна смесь соков моркови, салата, зеленого перца и люцерны. См. «Сок люцерны».

Для приготовления салатного сока лучше использовать темно-зеленые листья, а не бледно-зеленые, ибо первые намного богаче хлорофиллом и др. важными элементами.

Салатный сок очень полезен тем, у кого туберкулез и желудочные заболевания, он также эффективное мочегонное средство.

Как богатый источник железа и др. ценных элементов, этот сок в сочетании с морковным рекомендуется детям, начиная с грудного возраста.

СОК САЛАТА РОМЭН

По своему химическому составу салат ромэн в корне отличается от латукового салата.

Сок салата ромэн с небольшой добавкой порошка морских водорослей активизирует работу коры надпочечников по выделению адреналина. Исключительно ценное свойство этого салата — высокое содержание натрия, которого здесь больше, чем калия. Это очень важно, например, при бронзовой болезни, когда поражены надпочечные железы и им требуется много органического натрия и сравнительно мало — калия.

При лечении этой болезни отмечены хорошие результаты, когда пациенты принимали большое количество свежих соков — из свеклы, сельдерея, салата ромэн, шпината. Больным также давали: свежие гранаты, клубнику, землянику, помидоры, инжир, миндаль, орехи. Исключались же из рациона все концентрированные крахмалы и сахар, мясные продукты и овощи, содержащие больше калия, чем натрия. Эффективным было добавление морковного сока ко всем вышеуказанным.

СОК ЛИСТЬЕВ ГОРЧИЦЫ

Листья горчицы весьма полезно употреблять в салат. В них много щавелевой кислоты, поэтому их ни в коем случае нельзя есть в вареном виде. См. «Щавелевая кислота».

Отдельно сок листьев горчицы, в котором высокая концентрация горчичной кислоты, может воспалить пищеварительный тракт и почки, но небольшое количество его в смеси с морковным, шпинатным и реповым, хорошо помогает при геморрое

Также, как и в водяной (салатной) настурции, содержание серы и фосфора в листьях горчицы очень высокое, и их воздествие на организм в обоих растениях почти идентично. См. «Водяная (салатная) настурция».

ЛУКОВЫЙ СОК

Сказанное о чесноке, применительно и к луку.

СОК ПЛОДА ДЫННОГО ДЕРЕВА

Этот плод исключительно целебный. До недавнего времени он практически был малоизвестен, ибо растет только в тропиках. В нем содержится папаин, сходный по своим свойствам с пепсином, а также фибрин, имеющийся почти только в организме человека и животных. Легко усваивается и особенно эффективен как средство для свертывания крови.

Зеленые, незрелые плоды содержат гораздо больше энзимов активного папаина, чем зрелые. Сок зеленых плодов в самое короткое время помогает при кишечных расстройствах, включая язвы и более серьезные случаи. Приложенные к тяжелым ранам растертые зеленые плоды способствуют удивительно быстрому заживлению. Сок и зеленых, и спелых плодов — незаменимое средство почти при любых функциональных нарушениях. Воистину этот фрукт — ценнейшее средство первой помощи при многих заболеваниях.

СОК ПЕТРУШКИ

Сок зеленой петрушки — один из наиболее сильнодействующих. Поэтому отдельно пить его следует не более 30—60 г, а лучше всего смешивать с морковным, салатным, шпинатным и сельдерейным. Он способствует кислородному обмену и нормальному функционированию надпочечных и щитовидной желез. Соотношение содержащихся в нем элементов благотворно для укрепления кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий. Сок этот — отличное лекарство при заболеваниях мочеполового тракта и очень помогает при камнях в почках, мочевом пузыре, нефрите, наличии белка в моче, а также при водянке. Эффективен при всех глазных болезнях. Изъязвление роговой оболочки глаза, катаракта, конъюнктивит, офтальмит во всех ее стадиях или вялость зрачка излечивались питьем сока петрушки, смешанного с морковным, сельдерейным и настурциевым.

Сок петрушки, особенно в смеси со свекольным или свекольно-морковным, а также с огуречным, эффективен при менструальных нарушениях. Однако при этом следует исключать из рациона концентрированные крахмалы, сахар и мясопродукты.

КАЛИЕВЫЙ «СУП»

Многие овощи богаты калием, особенно — морковь, сельдерей и шпинат. Органические минералы и соли в этом калиевом «супе» охватывают практически все элементы, необходимые организму. Он очень быстро снижает чрезмерную кислотность желудка. Вероятно, нет пищи, полноценнее для организма во всех отношениях, чем эта смесь. Когда организм не может усваивать другую пищу, то сельдерой калиевый «суп» обеспечивает ему питание и приводит его в норму. Для выздоравливающего этот «суп» неоценим, и приходится только удивляться, что в больницах и санаториях не включают его в рацион больных.

Некоторым не нравится вкус калия в соках отдельных овощей. Но если организм изголодался по необходимым ему живым элементам, то тут уж надо мириться с неприятными ощущениями.

Как уже говорилось, ни одно лекарство не дает нам живых пищевых элементов, витаминов и гормонов, необходимых для регенерации клеток после болезни. Быстрее же всего это осуществляется соками свежих овощей.

Клетки и ткани нашего организма содержат химические элементы, расположенные в определенном порядке и мы можем установить, какие именно соединения химических и минеральных живых элементов в нашей пище, особенно в соках, могут питать соответствующие части нашего тела.

СОК ПАСТЕРНАКА ПОСЕВНОГО

В этом соке мало кальция и еще меньше натрия, зато он очень богат калием, фосфором, серой, кремнием и хлором. Из-за малого содержания кальция и натрия, питательная ценность пастернака уступает некоторым другим овощам, но целебная ценность сока его листьев и корня весьма высока. Обилие в нем кремния и серы помогает преодолевать ломкость ногтей. Фосфор и хлор особенно полезны для легких и бронхов, и поэтому сок пастернака — великолепное средство для больных туберкулезом, воспалением легких, эмфиземой. Насыщенность пастернака

калием очень ценна для мозга, и сок этого овоща успешно применяется при многих умственных расстройствах.

Все вышесказанное относится к пастернаку культивированному. Дикий же пастернак нельзя использовать в пищу, он содержит ядовитые компоненты.

СОК ЗЕЛЕНОГО ПЕРЦА

В зеленом перце содержится много кремния, так необходимого для ногтей и волос. Он полезен также сальным железам и слезным протокам. В смеси с морковным соком (от 25 до 50% сока перца) дает великолепные результаты в очищении кожи от пятен.

Лица, страдающие от газов в кишечнике, колик и кишечных спазм, получали большое облегчение, употребляя 500 г этого сока и такое же количество смеси морковного и шпинатного ежедневно.

Следует учесть, что соки вообще лучше пить натощак с интервалом в два-три часа.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК

Употребление вареного мяса с картофелем усиливает действие соланина (алкалоидного яда, которого особенно много в зеленом картофеле). В результате это вещество вместе с кристаллами мочевой кислоты может спровоцировать возбуждение половой нервной системы. Поэтому лицам, страдающим венерическими болезнями, а также склонным к сексуальному возбуждению, не следует есть картофель.

Сок СЫРОГО картофеля весьма полезен при накожных пятнах. Это объясняется высоким содержанием в нем калия, серы, фосфора и хлора. Но эти вещества ценны только в сыром картофеле, т. е. в органическом виде.

Свежий сырой картофель, выращенный без искусственных удобрений, очень вкусен, и неудивительно, что многие люди любят его.

Картофельный сок хорошо очищает организм и особенно полезен в смеси с морковным. При разладе пищеварения, нервных заболеваниях (например, при ишиасе и зобе) советуем употреблять смесь картофельного, морковного и сельдерейного соков. Еще быстрее положительный результат наступает, если ежедневно выпивать также и пол-литра смеси морковного, свекольного и огуречного соков. Но лишь при условии, что из рациона больного исключаются все мясные и рыбные продукты.

Употребление смеси соков моркови, картофеля и петрушки благотворно для страдающих эмфиземой.

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ не относится к обычному картофелю. В нем намного больше углеводов в виде натуральных сахаров, в три раза больше кальция, в два раза — натрия, более чем в два раза — кремния и более чем в четыре раза — хлора. Поэтому сок из него более ценен, чем сок обыкновенного картофеля. Однако надо внимательно выбирать сладкий картофель, ибо на нем нередки подтеки и гнилые пятна, портящие весь клубень.

СОК РЕДИСА

Сок этот, извлекаемый из листьев и корнеплодов, не следует пить отдельно, ибо он вызывает сильную реакцию. В смеси же с морковным соком помогает восстановить тонус слизистой оболочки организма и особенно эффективен, если пить его не позже, чем через час после сока хрена, растворяющего шлаковую слизь. Около одной трети минералов редиса составляет калий и более одной трети — натрий, содержатся в нем также магний и железо, чем и объясняется благотворное влияние его сока на слизистую оболочку.

РЕВЕНЕВЫЙ СОК

Пожалуй, чаще, чем что-либо другое, вызывает нарушение функций почек у детей ревень. Ведь он рекордист по количеству щавелевой кислоты и, попадая в вареном виде в организм, образует множество кристаллов. Их действие медленно и коварно, поэтому последствия: ревматизм и ревматическую лихорадку — никогда не приписывают одной из действительных причин — употреблению в пищу вареного ревеня.

Некоторую пользу можно получить, выпивая немного сока ревеня, но только в смеси с другими овощными (морковный, сельдерейный) или фруктовыми соками. В таком виде он сможет стимулировать перистальтику кишечника. Никогда не подслащайте сок ревеня сахаром, используйте лучше мед.

СОК КИСЛОЙ КАПУСТЫ

В кислой капусте происходит брожение (ферментация), поэтому она очень вредна для слизистой оболочки пищеварительного тракта, пагубно влияет на кожу, [illegible] ее огрубение.

ЩАВЕЛЕВЫЙ СОК

Щавель богат оксалатом калия, содержит также много железа и магния, в которых постоянно нуждается кровь, и огромное количество очищающих элементов — фосфора, серы и кремния, необходимых всем частям организма, от головы до ног. Совокупность этих важных элементов делает сырой щавелевый сок очень ценным для всех желез организма, активизации кишечника.

Ни в коем случае нельзя употреблять щавель вареным.

ШПИНАТНЫЙ СОК

Шпинат очень полезен для пищеварительного тракта. Об этом знали еще в незапамятные времена. Выпивая ежедневно пол-литра шпинатного сока, можете в течение нескольких недель или дней избавиться от запора самой тяжелой формы. Этот сок приводит в норму весь пищеварительный тракт.

Слабительные же препараты являются просто-напросто раздражителями, вызывающими прогрессирующую дегенерацию кишечника.

Еще одно ценное свойство шпината — предотвращение пиорреи; это легкая форма цинги, следствие нехватки в организме именно тех элементов, которые содержатся в смеси морковного и шпинатного соков.

Язвы кишок, злокачественная анемия, конвульсии, нервное расстройство, нарушение секреции надпочечников и щитовидки, неврит, артрит, абсцессы и фурункулы, отеки конечностей, склонность к кровотечению, потеря сил, ревматические и другие боли, нарушение функций сердечно-сосудистой системы и зрения, головные боли, включая мигреневые — все это прежде всего следствие накопления шлаков в нижних частях кишечника и недостатка в организме элементов, содержащихся в сырой моркови и шпинате. Наиболее эффективный и быстрый способ снабжения организма этими элементами — употребление по меньшей мере пол-литра свежих овощных соков ежедневно с обязательным исключением из диеты мясных и других засоряющих организм продуктов.

Шпинат, салат и водяная настурция вместе с морковью и зеленым перцем — это те овощи, в которых много витаминов С и Е. Недостаток витамина Е в организме — одна из причин выкидыша, а также полового бессилия и бесплодия как у женщин, так и у мужчин, а также многих

форм паралича, нарушения обмена веществ и плохого самочувствия вообще.

Ни в коем случае нельзя есть шпинат в вареном виде (кроме тех случаев, когда мы очень хотим накопить кристаллы щавелевой кислоты в наших почках с последующими болями и болезнями).

Щавелевая кислота настолько важный в деятельности кишечника элемент, что мы отводим ей особую главу.

ЩАВЕЛЕВАЯ КИСЛОТА

Одним из феноменов человеческого организма является перистальтическое движение, состоящее из серии последовательных непроизвольных сокращений отдельных мышц, продвигающих содержимое пищеварительного тракта, кровеносных сосудов, семенных канатиков и органов выделения. Естественно, что эффективность перистальтики зависит от тонуса и состояния нервов и мышц этих каналов.

Так вот щавелевая кислота — один из важных элементов, необходимых для поддержания тонуса и стимулирования перистальтики. Но это только в тех случаях, когда речь идет о сырых овощах и соках из них. В вареной же и обработанной пище щавелевая кислота вредна, разрушительна.

Она легко соединяется с кальцием, и если оба эти элемента органические, то такое сочетание полезно и конструктивно, ибо щавелевая кислота способствует усвоению кальция, в то же время стимулируя перистальтику организма.

Становясь же при варке НЕОРГАНИЧЕСКОЙ, она, попадая в организм, и вступая с кальцием в реакцию, образует новое соединение, в результате — нехватка в организме кальция, что ведет к разрушению костной ткани. Вот почему ни в коем случае нельзя есть вареный или консервированный шпинат. Что же касается самой щавелевой кислоты, то она, как уже отмечалось, в неорганическом виде образует кристаллы щавелевой кислоты в почках. Подчас минеральные вещества в нашей пище не могут быть полностью усвоены организмом, если они становятся неорганическими, и своим химическим или иным воздействием препятствуют использованию других элементов. Например, железо в свежем сыром шпинатном соке используется организмом полностью, но только одна пятая или даже меньше — в вареном.

Итак, органическая щавелевая кислота — ценнейший для нашего здоровья продукт, и следует ежедневно упо-

треблять свежие соки и овощи, которые содержат ее. Наиболее богаты этой кислотой свежий шпинат, листья свеклы, репы и горчицы, капуста и широколистный французский щавель.

ТОМАТНЫЙ СОК

Томатный сок — один из наиболее широко используемых, но, к сожалению, в консервированном виде. Сырой же томатный сок — в числе самых полезных, имеющих щелочную реакцию, при условии, что он не сочетается с концентрированными крахмалами и сахаром (в этом случае реакция будет определенно кислой).

В помидорах много лимонной, яблочной и некоторое количество щавелевой кислоты. Все они необходимы для обменных процессов. Но когда помидоры варят или консервируют, то эти кислоты становятся неорганическими, вредными для организма. Проявляется это исподволь. В некоторых случаях камни в почках и мочевом пузыре образуются как раз от вареных или консервированных томатов, или их соков, особенно в сочетании с крахмалами и сахаром.

Сырой томатный сок богат натрием, кальцием, калием, магнием. Есть много сортов помидор, и все они очень полезны в сыром свежем виде.

СОК СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Сок стручковой фасоли полезен больным диабетом. Этот недуг вызывается чрезмерным употреблением концентрированных крахмалов и сахаров и усугубляется пастеризованным или кипяченым коровьим молоком, мясными продуктами. Инъекции инсулина, как показала практика, не излечивают диабет. Инсулин выделяется поджелудочной железой для того, чтобы дать возможность организму использовать натуральные сахары (но не сахар, изготовленный промышленным способом) в качестве топлива для получения энергии. Как уже говорилось, организм может конструктивно использовать натуральные органические сахары, имеющиеся в изобилии в свежих сырых овощах и фруктах. Промышленные же крахмал и сахар поджелудочная железа должна превратить в «первичный» сахар, перегружается при избытке их, и в результате — диабет. Накапливание при диабете излишних жировых тканей часто — следствие ложной стимуляции неорганического инъекционного инсулина, который способствует не сжиганию шлаков, а отложению их.

Установлено, что соки стручковой фасоли и брюссельской капусты содержат элементы, стимулирующие выделение натурального инсулина для пищеварительных нужд.

При диабете необходимо исключить из рациона концентрированные крахмалы, сахар, мясные продукты и выпивать ежедневно один литр смеси соков моркови, салата, стручковой фасоли и брюссельской капусты. Кроме того, необходимо ежедневно выпивать пол-литра смеси морковного и шпинатного соков и регулярно делать очистительные клизмы.

РЕПОВЫЙ СОК

Ни один овощ не имеет так много кальция, как листья репы. Поэтому сок из них — великолепный продукт для детей, а также взрослых, страдающих размягчением костей и зубов. Смесь сока листьев репы с соками моркови и одуванчика — одно из самых эффективных средств для укрепления зубов и всех костных тканей. Обилие магния в одуванчике в сочетании с кальцием в листьях репы и элементами морковного сока придает костям твердость. Много содержится в листьях репы и калия, что способствует ощелачиванию организма, особенно, если смешивать этот сок с сельдерейным и морковным. Сок репы — отличное средство для понижения кислотности. Богаты листья репы также натрием и железом.

Как бы это ни показалось странным для многих, нехватка в организме кальция может быть вызвана пастеризованным коровьим молоком, а также постоянным употреблением мучной, крупяной еды и сладостями. Кальция эти продукты содержат предостаточно, но он такой же мертвый, как и тот, что идет на изготовление цемента.

Клетки и ткани не могут использовать его для строительных целей, и потому он удаляется из организма кровью. Одно из мест, куда сбрасываются неорганические элементы — концы кровеносных сосудов прямой кишки. Скапливаясь там в больших количествах, шлаки причиняют неудобство и боль. Это состояние называется геморроем.

Из-за того, что большинство людей употребляют много вареной, неорганической пищи, половина их имеет геморрой и знает об этом, а другая половина, может быть, тоже имеет, но не знает.

Нам не известен ни один случай геммороя у людей, всю жизнь избегающих неорганических продуктов. С другой стороны, мы видим бесконечное число жертв этой болезни, пытающихся избавиться от нее с помощью инъекций,

электрической коагуляции и хирургического вмешательства. Но это не приносит желательного эффекта, ибо делается попытка устранить не причину болезни (неорганическая пища), а ее результат.

В качестве примера приведем случай с одним известным адвокатом, имевшим сильно выпяченный геморрой. Ему было предложено выпивать ежедневно один литр смеси соков моркови, шпината, репы и водяной настурции и питаться только сырыми овощами и фруктами. По истечении менее одного месяца, после тщательного врачебного осмотра, адвокат в восторге заявил, что у него и следа не осталось от геморроя.

Это, конечно, не единственный случай. Овощи и соки помогли множеству людей избавиться от этого недуга, когда они строго придерживались натуральной диеты и натурального образа жизни.

СОК ВОДЯНОЙ (САЛАТНОЙ) НАСТУРЦИИ

Это растение очень богато серой, составляющей более одной трети всех его минералов. Около 45% их, включая серу, фосфор и хлор, образуют кислоты. Так как сок настурции — сильное слабительное, то его не следует употреблять отдельно, а только в смеси с другими соками, например, с морковным или сельдерейным.

Смесь морковного и шпинатного соков с небольшой добавкой соков водяной настурции и листьев репы содержит вещества, необходимые для нормализации крови и улучшения снабжения ее кислородом. При малокровии, низком кровяном давлении и худобе такая смесь — отличное питание. Она также, как говорилось в предыдущей главе, растворяет свернувшийся фибрин крови при геморрое — геморроидальную шишку.

Сок водяной настурции — ценное дополнение к сокам моркови, петрушки, картофеля при лечении эмфиземы. В этой смеси особую ценность представляет преобладание фосфора и хлора.

ИТАК, У ВАС ПРОСТУДА?

Простуде способствует большое накопление токсических отходов в организме, которые бродят, повышая температуру тела. Эта токсическая гниль, собирающаяся в толстой кишке, расходится по всему телу, вызывая нездоровую слизь в синусных впадинах. При первых признаках простуды следует очистить весь пищеварительный тракт, потого-

лать день-два, ограничившись лишь водой и фруктовыми соками.

ЖЕЛЕЗЫ

Организм не может функционировать без секреторных желез, активизирующих механизмы реакций, происходящих в организме. Они выделяют в очень малых количествах вещества, называемые ГОРМОНАМИ, которые поступают в основном в кровеносную или лимфатические системы, а в некоторых случаях, подобно электрическому контакту, действуя в одном месте, вызывают, останавливают, или изменяют какое-нибудь действие в другом, может быть, отдаленном.

И вот необходимейшее условие эффективной работы замечательной системы этих желёз заключается в том, чтобы сохранить организм свободным от шлаков и токсинов, питать его свежей растительной пищей и соками и научиться управлять нашим сознанием и эмоциями.

Строго выполняя эту программу, мы получим энергию, необходимую для жизни долгой, приятной, полезной, радостной и разумной.

УКСУС

Сказанное в моих прежних публикациях о вредном воздействии уксуса на организм, касается только белого дистиллированного и винного уксусов, в которых разрушительным элементом является, в основном, уксусная кислота.

Однако, уксус, полученный из цельных яблок и не разбавленный, содержит в себе ЯБЛОЧНУЮ КИСЛОТУ, необходимую для пищеварительных процессов.

Обычно употребляются три вида уксуса. У нас *(в США)* — яблочный сидр и белый дистиллированный уксус. Винный уксус распространен в латинских странах в виде приправ. Он, как и белый, содержит уксусную кислоту.

Белый уксус быстро разрушает красные кровяные шарики, вызывает анемию, цирроз печени, язвенные болезни, расстройство пищеварения. Этот уксус ($C_2H_4O_2$) — продукт брожения кислоты в алкогольных жидкостях. Уксус, изготовленный из яблок, как было сказано выше, содержит яблочную кислоту ($C_2H_6O_5$) — натуральный органический компонент яблок, способствующий пищеварению.

ЯБЛОЧНАЯ КИСЛОТА представляет собой конструктивное вещество, соединяющееся со щелочными и минеральными элементами в организме. В результате образуется

энергия, накапливающаяся в виде гликогена. Уксус в умеренных дозах исключительно полезен для людей и животных. Он повышает свертываемость крови, нормализует менструальный цикл, оздоравливает кровеносные сосуды. Кроме того, этот уксус — активный антисептик. Нанесение его на кожу помогает при многих кожных заболеваниях, способствует выведению пятен.

В Шотландии широко используют яблочный уксус при варикозном расширении вен, смазывая им пораженные места (утром и вечером) и выпивая ежедневно два-три стакана воды с добавлением двух чайных ложек уксуса в каждый стакан. И, представьте себе, это хорошо помогает!

Естественным процессом является полное обновление крови в организме человека через каждые 28 дней, нарушение этого цикла приводит к ухудшению здоровья. Так вот для обновления крови весьма эффективен опять же яблочный уксус хорошего качества. (Готовить его надо из цельных плодов вместе с кожурой.)

Употребление двух чайных ложек уксуса в стакане воды, при необходимости два-три раза в день, благотворно действует при чрезмерном кровотечении во время менструаций, кровоточащих ранах, геморрое.

При недостатке в системе пищеварения соляной кислоты плохо перевариваются белки, что в свою очередь вызывает гипертонию. В этом случае употребление от одной до трех чайных ложек яблочного уксуса перед едой заметно понижает кровяное давление.

О МОЛОКЕ

Кроме материнского, самым полезным для человеческого организма всех возрастов является СЫРОЕ КОЗЬЕ МОЛОКО.

Однако молоко НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ПОДОГРЕВАТЬ, ибо уже при температуре +54 С энзимы погибают. По этой же причине никогда нельзя употреблять ПАСТЕРИЗОВАННОЕ молоко. Лучше всего пить козье сразу после дойки, но можно и сохранять в закрытой посуде в холодильнике до двух дней.

Дочка нашего друга, питалась молоком матери до одного года, затем — сырым козьим, и была здорова, в хорошем настроении, пока однажды ей в возрасте около 2-х лет не дали пастеризованное козье молоко. (Семья держала две козы, которые перестали доиться, и поэтому пришлось давать ребенку молоко из магазина.) Вскоре девочка захворала, стала раздражительна и беспокойна.

Но стоило дать ей опять СЫРОЕ молоко, и все неприятности исчезли в течение двух дней.

Козье молоко — чистый продукт, тогда как коровье редко бывает чистым. Доказано, что оно в отличие от козьего, образует много слизи. Коза, вероятно, самое чистое домашнее животное. Ее органы выделения близки к идеальным, отсюда, кстати, и причина ее дружелюбного нрава. Ее молоко намного лучше коровьего и, конечно же, лучше молока курящей и пьющей (даже безалкогольные напитки) матери. Будучи чистым животным, коза не болеет туберкулезом, бурцеллезом и другими болезнями, которым подвержены коровы. Козье молоко однородное, в нем больше безбелкового азота и белки его лучшего качества, а содержание ниацина и тиамина выше, чем в любой другой пище. Именно наличием ниацина (витамин PP) объясняется эффективность этого молока при поносах у маленьких детей. Тиамин же — важнейший витамин группы В — участвует во всех жизненных процессах организма человека — от рождения до смерти.

Но только еще раз напомню, не подогревайте молоко выше +47°С. Перегретое, пастеризованное или кипяченое молоко лучше вылить в канализацию, чем давать ребенку. Между прочим, если поить пастеризованным молоком козлят, то они погибнут через шесть месяцев.

Но почему тогда в наше время мало употребляют козьего молока? Лишь потому, что корова дает молока больше. Вообще-то, идеально было бы приобрести участок земли, выращивать свои фрукты и овощи на органическом удобрении, иметь несколько ульев, двух-трех коз и жить долгой, здоровой, счастливой и полезной жизнью. Эту мечту МОЖНО осуществить. Многие так и делают, можете и вы, нужно только захотеть.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ

(Эрик выскочил на белый свет с пронзительным криком!)

Привожу подробное описание того, что делала Диана Велестер Фолтон в период своей беременности и как ее ребенок Эрик процветает на СЫРОЙ ПИЩЕ и ПОСТУПАЙТЕ ТАКЖЕ!

«Это было в июне 1966 года, я забеременела в возрасте тридцати трех лет. Впервые должна была родить... Овощные салаты, которые я так любила, стали мне безвкусными, как древесные опилки, и я переключилась на абсолютно новую диету: в первый-третий месяцы беременности мне ничего не хотелось, кроме грейпфрута и лесных орешков —

три раза в день. В четвертый — шестой месяцы, кроме грейпфрута, я употребляла и сливы, груши, яблоки, ягоды, выращенные без химических удобрений.

Мы вычитали, что чай из листьев малины с медом полезен при беременности и насушили их много. Всю зиму я пила настой из листьев малины с медом и пятьсот граммов морковного сока ежедневно...

Самочувствие было такое хорошее, что я не ходила к врачу до шести месяцев беременности, но поскольку мои близкие были обеспокоены этим, то я, наконец, показалась врачу. Осмотрев меня, он удивился сильному биению сердца ребенка и тому, что у меня не было избыточного веса и признаков токсикоза. Он верил в естественные роды и был доволен моей простой натуральной пищей.

Я гуляла каждый день, делала упражнения для естественных родов и выполняла домашнюю работу. И вот первого марта 1967 года Эрик выскочил на белый свет с пронзительным криком. Голова его была покрыта густыми длинными черными и курчавыми волосами. Да, волосы особенно бросались в глаза. Однако и великолепный цвет его кожи был также предметом разговоров врачей и сестер.

Ко всеобщему удивлению, я была в состоянии кормить Эрика грудью: сначала было мало молока, но вскоре появилось — обильное и жирное, хотя мне всегда говорили, что оно обычно синеватое и водянистое.

Больничное питание — почти сплошь вареное, конечно, меня не устраивало, и я просила давать мне только живую пищу. Но медперсонал беспокоился, что я не получаю достаточно белков, и меня буквально заставляли пить огромные стаканы пастеризованного молока через каждые три часа. Я же выливала его в раковину. Мой муж и сестра приносили ежедневно в больницу один литр свежего морковного сока и мешочек свежеочищенных орешков как добавку к простой пище. А вот переданные мне сухофрукты были объявлены медсестрами и врачами «опасными», ибо — как они говорили — от них у ребенка будет понос. Хотя я не могла понять, как могут сухофрукты повредить ребенку и мне, если я употребляла их в течение десяти лет, а ребенок великолепно развивался в утробе.

Как хорошо было вернуться домой, к изобилию той пищи, к которой я привыкла! С жадностью набросилась на сухофрукты и, разумеется, от этого ничего плохого не случилось! Шестьдесят процентов употребляемой мной сырой растительной пищи составляли фрукты. Я была в ужасе, что после рождения Эрика кишечник у него бездействовал. Лишь на пятый день после рождения у сына

сы первый небольшой стул. Впрочем, его самого это ни-сколько не беспокоило. Чувствовал он себя превосходно. Тайна раскрылась, когда мы обнаружили одну старую книгу о питании грудных детей, где утверждалось, что пища может усваиваться ими настолько полно, что ничего необычного нет, если у новорожденного в течение недели не будет стула. И в дальнейшем, пока Эрик питался грудью, стул у него был не ежедневным. Ведь материнское молоко хорошо усваивается организмом. В шесть месяцев мы начали давать Эрику морковный сок. Первая «твердая пища» состояла из мелко натертых бананов и небольшого количества авокадо (в девять месяцев). После этого стул у нашего малыша стал регулярным. До годовалого возраста, кроме материнского молока, Эрик ел бананы и авокадо и пил морковный сок. Затем постепенно начали давать ему намоченные и протертые через сито сырые сухие сливы, финики и абрикосы. И наконец пришла очередь свежих фруктов по сезону.

Как мы заметили, Эрик сам выбирал себе пищу. Иногда он ел несколько дней подряд только яблоки. Затем переключался на авокадо и так далее.

Материнское молоко он пил до двух с половиной лет. Тогда же в его рационе были морковный сок, ореховое молоко и фрукты. Он никогда не был одутловат, у него не выделялась слизь, не было большого живота и опухших желез.

Большинство же моих друзей пичкали своих детей кашами и давали пастеризованное молоко из бутылок. Из-за неусваяемости и избыточного крахмала, малыши без конца простуживались, заболевали гриппом, воспалением легких, у них появлялись сыпь, аллергия и так далее. А наш ребенок избежал всего этого благодаря тому, что мы следовали простым, но незыблемым законам ПРИРОДЫ.

Эрику уже три года. В его меню свежие и сушеные фрукты, свежие овощи и их соки, семена и мед. Он хорошо развит умственно и физически, полон энергии и очень любознателен.

Приношу свою безграничную благодарность доктору Валкеру, методу которого я следую».

СПОСОБСТВУЮТ ЛИ СОКИ СРАСТАНИЮ КОСТЕЙ

В ответ на этот вопрос привожу здесь письмо от учительницы А. В., проживающей в канадском городе Калгари:

«Наконец-то осуществилась мечта мамы и папы — они отправились в путешествие по Европе. Мы же тем временем управлялись с их магазином по продаже натуральных про-

дуктов питания... И вдруг приходит телеграмма, в которой они просят прислать денег, встретить на автомашине и... засеять в ящиках пшеницу. Что-то совсем непонятное!.. Когда же родители вернулись домой, мы узнали следующую историю. Мотоцикл сшиб маму, когда она переходила улицу в Вене, и размозжил ей ногу. Одному из знаменитых местных ортопедов чудом удалось составить ужасно раздробленные кости так, чтоб они могли срастись. Мама стремилась побыстрее вернуться домой к сырой еде и сокам, ибо знала из многих случаев, что такая пища отлично способствует исцелению... Поездку она перенесла очень хорошо, ведь питаясь десять лет по методу доктора Валькера, обладала великолепным здоровьем. Дома мы начали давать ей три раза в день по сто грамм сока пшеничных стеблей, а также — морковный сок и чай из корней и листьев окопника. Кроме того, она ела много персиков, груш, винограда и яблок, а на обед еще — смесь молотых семян кунжута и подсолнуха.

Однако рана гноилась, и доктор требовал госпитализировать маму. Лишь после долгих уговоров он уступил нам, но с условием, чтобы ее регулярно привозили в больницу для перевязок.

Мы хотели ставить на рану примочки из сока пшеничных стеблей и окопника, но, увы, через маленькое отверстие в гипсе, оставленное для воздуха и тампонов, это было невозможно. И все же через три недели рана стала заживать, хотя не применялись никакие чудо-лекарства. Если, конечно, не считать сырые соки и другую натуральную пищу, которая как раз обеспечивала организм необходимыми для заживления элементами. Состояние постепенно улучшалось, и в больнице мы стали появляться реже.

Когда же спустя шесть месяцев сняли гипс, медперсонал немало был удивлен, так как не чувствовалось обычного в подобных случаях запаха. Рентгеновский же снимок показал, что малая кость срослась, а большая — нет. Пришлось повторно накладывать гипс, и врач был уверен, что кость все же не срастется без костной и мышечной прививок, ибо в месте перелома было много зазубрин, а поверхность заживления — велика и с большой потерей костного мозга. Доктор говорил сестрам в шутку: «Это та леди, которая верит, что Бог и растительная пища исцеляет ее», но, когда через два месяца гипс опять был снят и оказалось, что обе кости хорошо срослись, доктор не мог скрыть удивления.

Прошел двадцать один месяц со дня несчастного случая. Место перелома постепенно заполняется тканью. А поначалу там была буквально одна кость, обтянутая кожей. Сейчас

нема ходит без палки, каждый день бывает в нашем магазине «Здоровье», где выбирает себе свежие овощи и фрукты.

Большое спасибо Богу и методу Валкера».

ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ

1. Будьте терпеливы. Очищение организма с помощью соков может сопровождаться болями, именно там, где происходит это очищение, иногда очень сильными. Но это отнюдь не значит, что соки действуют на нас отрицательно. Наоборот, это значит, что очищение идет активно и скоро наступит выздоровление. Но накопившиеся в течение всей жизни токсины и шлаки не могут быть удалены из организма сразу, как по мановению волшебной палочки. На это требуется время.

2. Говорят, что от морковного сока желтеет кожа. Такое может утверждать лишь тот, кто не знает происходящих в организме процессов. Это так же абсурдно, как и то, что красный пигмент свеклы или зеленый хлорофилл пройдут через кожу. Когда после соков желтеет кожа или даже становится коричневатой, то это признак того, что печень выделяет застоявшейся желчи и накопившихся шлаков больше, чем в состоянии вывести органы выделения, и некоторая часть удаляется через поры кожи, что совершенно нормально. Кстати, цвет кожи может меняться и вследствие переутомления, перетренировки или недостаточного сна, хотя самочувствие может быть и хорошее. После достаточного отдыха цвет кожи восстанавливается.

ДЕТОКСИКАЦИЯ

Первый шаг к оздоровлению организма — его чистота. Всякое накопление, задержка нездоровых веществ, шлаков замедляют выздоровление. Органами выделения являются легкие, поры кожи, почки и кишечник. Потовые железы выделяют токсины. Через почки выходят из печени конечные продукты пищи и обмена веществ. Кишечник удаляет не только отходы пищи, но также отходы в виде отработанных клеток и тканей. Если шлаки вовремя не выводятся, то происходит разложение белков, ведущее к токсемии (отравлению крови) или ацидозу (повышенной кислотности).

Шлаки наносят гораздо больший вред организму, чем обычно полагают, и их удаление — первейшая необходимость. Вот один из быстрых и результативных методов очищения, особенно для взрослых. (ВНИМАНИЕ: не применяйте данный метод детоксикации при аппендиците или подозрении на него. В этом случае лучшее средство — клизмы, два-три раза в день в течение одной недели или более). Выпить утром натощак глауберовой соли (сульфат натрия) — одна столовая ложка на стакан теплой или холодной воды. Раствор этот вытягивает токсичную лимфу, как магнит — металлические опилки, и шлаки, оказавшись в кишечнике, затем изгоняются оттуда неоднократным очищением. Выходящих нечистот может быть в целом три-четыре литра и больше. При этом обезвоживается организм, и дальше необходимо выпить два литра свежего сока цитрусовых вместе с водой. Готовится эта смесь, дающая щелочную реакцию, из сока четырех больших или шести средних плодов грейпфрута, двух больших или трех средних лимонов, остальное дополняется апельсиновым соком, чтобы получилось два литра сока, который разбавляется двумя литрами воды. Начинать пить эту смесь надо через тридцать минут после принятия глауберовоой соли и продолжать через каждые двадцать-тридцать минут, пока не кончатся все четыре литра. Весь день ничего не есть, но если к вечеру голод станет невыносимым, можно съесть немного апельсинов, плодов грейфрута или выпить сока из них, либо немного сельдерейного. Перед сном сделайте клизму двумя литрами чуть теплой воды, с добавкой сока одного или двух лимонов, чтобы вывести шлаки из складок толстой и тонких кишок. Повторите все это в последующие два дня. Таким

образом из организма будет выведено примерно двенадцать литров токсичной лимфы, а заменит ее такое же количество ощелачивающей жидкости. На четвертый день начинайте употреблять овощи, фрукты и их соки.

И не беспокойтесь, если у вас появится слабость. Это вызвано тем, что природа использует энергию организма для его очищения; вскоре вы обретете и энергию, и бодрость. Ввиду исключительной важности процедуры детоксикации помещаем здесь снимок толстой кишки с ее описанием.



1. Левая кривизна толстой ободочной кишки. 2. Тонкая кишка [illegible] 3. Нисходящая часть ободочной кишки. 4. Поперечная часть [illegible] кишки. 5. Сигмовидная кишка. 6. Наружный сфинктер [illegible] щего отверстия. 7. Прямая кишка. 8. Подвздошная кишка. [illegible] 10. Слепая кишка. 11. [illegible] разный отросток (аппендикс). 13. [illegible] ободочной кишки. 12. Восходящая часть ободочной кишки.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ОВОЩНЫХ И ФРУКТОВЫХ СОКОВ

Для достижения эффекта взрослым необходимо выпивать ежедневно минимум ПОЛ-ЛИТРА какого-либо одного сока или смеси нескольких в течение двух недель. Консервированный сок бесполезен.

Чтобы облегчить характеристику соков, используемых наиболее эффективно, дальше будут приведены их списки: цифры после названия каждой болезни, соответствуют номеру рецепта в списке. Соки для каждой болезни указаны в порядке их наибольшей эффективности; жирным шрифтом набраны номера рецептов основных при данном заболевании соков, светлым — вспомогательных.

Например, при артрите следует принимать: не менее одной пинты (0,56 л) грейпфрутового сока (рецепт № 22), одну пинту морковного со шпинатом (рецепт № 61), не менее одной пинты неразбавленного сельдерейного (рецепт № 6) и не менее одной пинты морковного с сельдерейным (рецепт № 37). Весьма желательно также добавить одну пинту смеси морковного, свекольного и огуречного. Интервал между приемами соков (в течение дня) — от одного до двух часов.

Смешивая несколько соков, мы получаем такой химический состав, действие которого совершенно иное, чем взятых отдельно этих же соков. И это позволяет добиваться результатов, кажущихся невероятными людям несведущим. При подборе соков и их смесей важно изучать и причины каждой конкретной болезни с тем, чтобы в дальнейшем исключать их, а следовательно, и саму болезнь.

Считаем, что одна из причин артрита — постоянное НЕРВНОЕ РАССТРОЙСТВО, вызывающее накопление неорганического кальция в хрящах суставов. Поскольку пораженный хрящ — это уже своеобразный магнит для атомов неорганического кальция, то он и, выходя из крови, накапливается именно там. В результате — затвердение хрящей и связок, деформирование костей. И разумеется, при лечении артрита необходимо исключить из своего рациона продукты, в которых есть неорганический кальций.

А один из наиболее эффективных элементов, способствующих растворению неорганического кальция — органическая салициловая кислота. Поэтому, скажем, ежедневное употребление пол-литра или более свежего сока плода грейпфрута очень помогает. Для удаления из организма

[illegible] кальция нужно также ежедневно выпивать пол-литра сельдерейного сока, обилие натрия в нем способствует поддержанию кальция в растворенном состоянии. Токи крови и лимфы уносят его к толстой кишке, и для облегчения нагрузки на этот орган следует выпивать ежедневно пол-литра смеси морковного и шпинатного соков, питающих мышцы кишечника. Пол-литра смеси морковного и сельдерейного сока (ежедневно) способствует восстановлению хрящей и суставов, а в дальнейшем приводит их в нормальное состояние. Это обычно сопровождается болями, но ради здоровья стоит, вероятно, потерпеть.

И еще такой важный момент. Для полного выздоровления, как при артрите, так и при любом ином заболевании, НЕОБХОДИМО ИСКОРЕНИТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ — злобу, зависть, ненависть, страх и т. д.

РЕЦЕПТЫ

Приведенные ниже рецепты — результат тщательных и дорогостоящих исследований Норвокской лаборатории пищевой химии по соколечению.

Исследования показали, что соки наиболее эффективны, когда они выжимаются при помощи электрического «растирателя» и гидравлического пресса. В этом случае витамины, энзимы и другие жизненно важные вещества извлекаются из овощей и фруктов лучше, сохраняются полнее. Соков же, полученных обычными соковыжималками, надо выпивать больше.

Главная цель нашей жизни — приобретать знания и учиться применять их разумно. Зачем нам жизнь, если не будем жить разумно? Однако мы можем лишь проповедовать мудрость, но не в силах заставить людей стать мудрыми. Если доставляет слишком много хлопот учение, как приобрести и сохранить здоровье, то самое легкое — путь наименьшего сопротивления и надежда, что смерть не за горами. Если же вы прониклись изложенными здесь идеями и опытом, то ваши убеждения и разум должны помочь вам стать на путь естественного исцеления, который спас жизнь многим.

В тех случаях, когда рекомендуется принимать соки раздельно, нужно руководствоваться рецептами из первого раздельно, нужно руководствоваться рецептами из первого, общего, списка; во втором — указаны дозы комбинированных соков — в унциях (одна унция равна 28,35 г)

СПИСКИ РЕЦЕПТОВ

I

1. Морковь
2. Калиевый «суп» (морковь, сельдерей, петрушка и шпинат)
3. Свекла вместе с листьями
4. Брюссельская капуста
5. Капуста
6. Сельдерей
7. Огурцы
8. Одуванчик
9. Цикорий-эндивий
10. Зеленый перец
11. Хрен и лимоны
12. Латук
13. Петрушка
14. Редиска и ее листья
15. Шпинат
16. Стручковая фасоль
17. Репа и ее листья
18. Водяная (салатная) настурция
19. Люцерна

20—21. Яблоки

22. Грейпфрут
23. Лимоны
24. Апельсины
25. Гранаты
26. Морковь и свекла
27. Морковь, яблоки и свекла

28—29. Морковь, свекла и сельдерей

30. Морковь, свекла и огурцы
31. Морковь, свекла и латук
32. Морковь, свекла, латук и репа
33. Морковь, свекла и шпинат
34. Морковь и капуста
35. Морковь, капуста и сельдерей
36. Морковь, капуста и латук
37. Морковь и сельдерей
38. Морковь, сельдерей и цикорий-эндивий
39. Морковь, сельдерей и латук
40. Морковь, сельдерей и петрушка
41. Морковь, сельдерей и редис
42. Морковь, сельдерей и шпинат
43. Морковь, сельдерей и репа
44. Морковь и огурцы
45. Морковь и одуванчик
46. Морковь, одуванчик и латук
47. Морковь, одуванчик и шпинат
48. Морковь, одуванчик и репа
49. Морковь и цикорий-эндивий
50. Морковь, сельдерей, цикорий-эндивий и петрушка
51. Морковь и зеленый перец
52. Морковь и латук
53. Морковь, латук и люцерна
54. Морковь, латук и огурцы
55. Морковь, латук и шпинат
56. Морковь, латук и стручковая фасоль
57. Морковь, латук, стручковая фасоль и брюссельская капуста
58. Морковь, латук и репа
59. Морковь и петрушка
60. Морковь и редис
61. Морковь и шпинат
62. Морковь, шпинат, репа и водяная настурция
63. Морковь и репа
64. Морковь, репа и водяная настурция
65. Морковь и водяная настурция
66. Морковь и люцерна
67. Морковь и яблоки
68. Морковь и флорентийский укроп

69—70. Грейпфрут, лимоны и апельсины

71. Морковь и апельсины
72. Морковь и гранаты
73. Морковь, свекла и гранаты
74. Морковь, латук и гранаты
75. Капуста и сельдерей
76. Сельдерей, огурцы петрушка и шпинат
77. Сельдерей, огурцы и репа
78. Сельдерей, одуванчик и шпинат
79. Сельдерей, шпинат и петрушка
82. Сельдерей и стручковая фасоль
83. Брюссельская капуста и стручковая фасоль
84. Морковь, брюссельская капуста и стручковая фасоль

85. Морковь, спаржа и латук
86. Морковь, редиска и водяная настурция
87. Морковь, пастернак, картофель и водяная настурция

II

№ 2. Морковь — 7,
сельдерей — 4,
петрушка — 2,
шпинат — 3.

№ 11. Сок одного лимона перемешать с четырьмя унциями протертого хрена.

№ 26 Морковь — 13,
свекла — 3.

Следует использовать свеклу с ботвой

№ 27 Морковь — 7,
яблоки — 6,
свекла — 3
№ 28. Морковь — 8,
свекла — 3,
сельдерей — 5.
№ 30. Морковь — 10,
свекла — 3,
огурцы — 3.
№ 31. Морковь — 9,
свекла — 3,
латук — 4.
№ 32. Морковь — 7,
свекла — 3,
латук — 4,
репа — 2
№ 33. Морковь — 10,
свекла — 3,
шпинат — 3.
№ 34. Морковь — 11,
капуста — 5,
№ 35. Морковь — 7,
капуста — 4,
сельдерей — 5.
№ 36. Морковь — 8,
капуста — 4,
латук — 4.
№ 37. Морковь — 9,
сельдерей — 7.

Употребляя листья сельдерея, измените пропорции:
10 моркови, 6 сельдерея.

№ 38 Морковь — 9,
сельдерей — 5,
эндивий — 2.
№ 39 Морковь — 7,
сельдерей — 5,
латук — 4.
№ 40. Морковь — 9,
сельдерей — 5,
петрушка — 2.
№ 41. Морковь — 8,
сельдерей — 5,
редиска — 3.
№ 42. Морковь — 7,
сельдерей — 5,
шпинат — 4.
№ 43. Морковь — 8,
сельдерей — 6,
репа — 2.
№ 44. Морковь — 12,
одуванчик — 4.
№ 46. Морковь — 9,
одуванчик — 3,
латук — 4.
№ 47. Морковь — 10,
одуванчик — 3,
шпинат — 3.
№ 48. Морковь — 11,
одуванчик — 3,
репа — 2.
№ 49. Морковь — 13,
эндивий — 3.
№ 50. Морковь — 7,
сельдерей — 5,
эндивий — 2,
петрушка — 2.
№ 51. Морковь — 12,
зеленый перец — 4
№ 52. Морковь — 10,
латук — 6.
№ 53. Морковь — 9,
латук — 4,
люцерна — 3
№ 54. Морковь — 7,
латук — 5,
огурцы — 4
№ 55. Морковь — 8,
латук — 5,
шпинат — 3
№ 56. Морковь — 9,
латук — 4,
фасоль стручковая — 3
№ 57 Морковь — 6.

латук — 4,
фасоль стручковая — 3,
брюссельская капуста — 3.

№ 58. Морковь — 10,
латук — 4,
репа — 2.

№ 59. Морковь — 12,
петрушка — 4.

№ 60. Морковь — 11,
редис — 5.

№ 61. Морковь — 10,
шпинат — 6.

№ 62. Морковь — 8,
шпинат — 4,
репа — 2,
водяная настурция — 2.

№ 63. Морковь — 12,
репа — 4.

№ 64. Морковь — 10,
репа — 3,
водяная настурция — 3.

№ 65. Морковь — 12,
водяная настурция — 4.

№ 66. Морковь — 10,
латук — 4,
репа — 2.

№ 67. Морковь — 9,
яблоки — 7.

№ 68. Морковь — 9,
укроп — 7,

№ 69—70. Грейпфрут — 6,
лимоны — 3,
апельсин — 7.

№ 71. Морковь — 16,
апельсин — 5.

№ 72. Морковь — 11,
гранат — 5.

№ 73. Морковь — 9,
Свекла — 3,
гранат — 4.

№ 74. Морковь — 7,
салат (латук) — 5,
гранаты — 4.

№ 75. Капуста — 5,
сельдерей — 11.

№ 76. Сельдерей — 8,
огурцы — 3,
петрушка — 2,
шпинат — 3

№ 77. Сельдерей — 10,
огурцы — 4,
репа — 2.

№ 78. Сельдерей — 11,
одуванчик — 4,
шпинат — 4

№ 79. Сельдерей — 11,
эндивий — 3,
петрушка — 2.

№ 80. Сельдерей — 10,
латук — 5,
шпинат — 4.

№ 81. Сельдерей — 10,
шпинат — 4,
петрушка — 2.

№ 82. Сельдерей — 12,
фасоль стручковая — 4.

№ 83. Брюссельская капуста — 7,
фасоль стручковая — 3.

№ 86. Морковь — 8,
редиска — 4,
водяная настурция — 4.

№ 87. Морковь — 6,
пастернак — 4,
картофель — 4,
водяная настурция — 2.

Примечания. Используются и корни, и листья свеклы, одуванчика, редиски, репы. Приготовляя морковь, срезайте ее сверху на один с лишним сантиметр. Для удаления химикатов с поверхности овощей следует тщательно помыть их проточной холодной водой, используя при необходимости жесткую щетку.

ПРИМЕНЕНИЕ СОКОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ БОЛЕЗНЯХ И СОСТОЯНИЯХ ОРГАНИЗМА

Повсеместно принято лечить инфекционные болезни под наблюдением врача. Но мы должны всегда искать врача, лечащего не микстурами, сыворотками, таблетками, а очищением толстой кишки, сырыми овощными и фруктовыми соками, диетой.

Ниже даются названия болезней, подчас с их описанием, и номера соответствующих рецептов — как руководство для врачей и широких слоев населения. Только врач, имеющий патент на лечение, вправе диагностировать болезнь и назначать лечение. Наши рецепты не претендуют на предписания, хотя они основаны на экспериментах и являются результатом глубоких исследований, проведенных автором и доктором медицины профессором Р. Д. Поупом. Рецепты (номера), выделенные жирным шрифтом — основные, невыделенные — вспомогательные.

АДЕНОИДЫ: 61, 1.

АЛЛЕРГИЯ: 61, 30, 1.

АЛЬБУМИНУРИЯ (Наличие белка в моче): 61, 30, 1, 40.

АНГИНА: 61, 30, 2, 1.

АНЕМИЯ: 61, 68, 2, 28, 30, 25, 31, 46, 55, 48, 85.

АНУРИЯ (Прекращение образования или выделения мочи): 30, 40. См. «Щавелевая кислота».

АПОПЛЕКСИЯ (паралич): **61, 62**, 2, 28, 39.

АППЕНДИЦИТ 1, 2, 30, 61.

АРТРИТ: 22, 61, 6, 37, 30. См. «Лечебное применение соков».

АСТИГМАТИЗМ Нарушение зрения: **1, 61, 30, 50.**

АСТМА: 61, 11, 37, 60, 41. См. «Сок хрена».

АТЕРОСКЛЕРОЗ: 61, 2, 80, 55.

АФОНИЯ (потеря голоса): **61, 1**, 48, 53.

АЦИДОЗ: 61, 30.

См. «Шпинатный сок», «Щавелевая кислота».

БЕЛИ 61, 11, 30, 2, 40, 41, 60, 59 (чрезмерное накопление слизи в женских половых органах и проходах).

БЕЛОКРОВИЕ: 1, 26, 48, 53.

БЕРЕМЕННОСТЬ: 1, 30, 61, 2, 48, 32, 53.

См. «Морковный сок» и «Естественные роды».

БЕСПЛОДИЕ: 61, 30, 12, 40, 48.

БЕССОНИЦА: 61, 22, 37, 30.

БОЛЕЗНИ ГЛАЗ: 1, 61, 50. См. «Морковный сок».

БОЛЕЗНИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ: 61, 30, 40.

БОЛЕЗНИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ: 30, 61.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ: 30, 61, 1, 40, 46.

БОЛЕЗНИ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ: 61, 30, 2, 15, 40, 28.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК: 30, 61, 40, 59.

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА: 61, 2, 30.

БОЛЕЗНЬ ПРОСТАТЫ: 23, 30, 61, 1, 35.

БОЛЕЗНЬ ХОДЖКИНЗА: (Опухание лимфатических миндалевидных желез): 61, 27, 46.

БОЛИ В СПИНЕ: 60, 30, 1, 2. Это может быть от многих причин. Лучше всего обратиться к специалисту, который знает, как натуральные методы лечения, так и приемы механического исправления позвоночника.

БОТУЛИЗМ: 15, 66. Отравление ядом ботулиновой бактерии при ее неполном уничтожении огнем. Этот яд бывает в консервированном продукте, где бактерии не полностью уничтожены, а также в сосисках, мясе, рыбопродуктах. В случае отравления следует срочно обратиться к врачу.

БРОНЗОВАЯ БОЛЕЗНЬ: 3, 6, 12, 25, 74, 80. Возникает из-за нехватки в организме органического натрия и чрезмерного накопления продуктов распада, поражающих надпочечные железы. Мы были очевидцами того, насколько полезной оказалась для многих больных строгая растительная диета, особенно салат латук.

БРОНХИТ: 61, 45, 11, 30, 1, 37, 60, 41.
См. главу о детоксикации.

БУРСИТ: 36, 30, 61. Нарушения образования синовиальной смазывающей жидкости в суставах.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН: 61, 2, 30, 62, 15.

ВЕТРЯНАЯ ОСПА: 61, 30, 1, 2.

ВОДЯНКА: 11, 61, 30, 40, 59.

ВОЛОСЫ: 53, 66. См. «Сок люцерны».

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ: 61, 30, 11, 41.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА: 22, 23, 24.
Детоксикация и клизмы быстро снижают жар.

ГАСТРИТ: 61, 15, 30.

ГЕМОРРОЙ: 61, 62, 2.

ГЛУХОТА 61, 11, 40, 41.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ: 61, 2, 30, 55, 15.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ: 30, 61, 2.
См. «Детоксикация».

ГОНОРЕЯ: 61, 15, 30, 40, 76, 59.

ГРИПП: 61, 11, 2, 30, 41, 55.

ГРУДНАЯ ЖАБА: 61, 2, 30.

ГРЫЖА: 61, 1, 2, 15, 30.

ДЕТСКИЙ ПАРАЛИЧ: (полиомелит): 61, 40, 32, 1, 2.

ДИАБЕТ: 61, 2, 57, 50, 40, 84, 55.

ДИЗЕНТЕРИЯ: 6, 61, 30, 1.

ДИСПЕПСИЯ (несварение желудка и кишечника): 61, 1, 2, 30, 15, 23 — 1 лимон в стакане горячей воды.

ДИФТЕРИТ: 61, 2, 40, 30, 47.

ДУРНОЙ ЗАПАХ ИЗО РТА: 61. Запах этот идет от задержавшихся в желудке отходов пищи. Детоксикация удаляет их.

ЖЕЛТУХА: 61, 30, 40, 1.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ: 30, 61, 40, 23 — 1 лимон в стакане горячей воды.

Природа никогда не имела в виду удаление хирургическим путем желчного пузыря. Он необходим для нормального функционирования печени.

ЗАДЕРЖКА МОЧИ: 30, 1, 40, 59.

ЗАПОР: 61, 15, 30, 1.

См. «Шпинатный сок», «Щавелевая кислота».

ЗОБ: 61, 59, 2 с добавлением 1/4 чайной ложки порошка водорослей или морской капусты.

См. «Бурая водоросль».

ЗОЛОТУХА: 61, 2, 15, 40, 30.

ИЗЖОГА: 30, 61, 40, 59.

ИМПОТЕНЦИЯ: 15, 1, 30, 27, 10, 31, 59.

ИШИАС: 30, 61, 40, 28, 59.

КАМНИ В ПОЧКАХ: 30, 61, 40, 23 — **1 лимон в стакане горячей воды**, 28, 59.

КАРБУНКУЛЫ. См. «Фурункулы».

КАТАЛЕПСИЯ. Затвердение мышц в результате плохого питания нервных клеток): 61, 2, 40, 30.

КАТАРИ: 61, 11, 30, 41, 60.

КАТАРАКТА: 61, 50, 1, 40, 30.

См. «Сок цикория-эндивия».

КАШЕЛЬ: 61, 11, 30, 41, 23 — 1 лимон в стакане горячей воды.

КЛИМАКС: 61, 32, 73, 30, 2.

КОЛИКИ (в животе): 61, 30. Клизмы дают более или менее быстрое облегчение.

КОЛИТ: 61, 30, 1.

См. «Щавелевая кислота» и «Шпинат». Клизмы дают неоценимую пользу. Разговоры против клизмы исходят от тех, кто более всего в них нуждается, но недостаточно осведомлен относительно физиологии питания и выделения. Опасение, что клизмы могут стать привычкой, также основано на незнании.

КОНЪЮНКТИВИТ: 61, 50, 1, 59.

КОРЬ: 61, 6, 30, 1, 47.

КРАПИВНИЦА: 61, 2, 30, 15, 1.

ЛАРИНГИТ (воспаление гортани): 61, 1, 30, 15.

МАЛЯРИЯ: 61, 11, 1, 30, 41, 15.

МАСТОИДИТ. (Воспаление в мастоидной области черепа): 61, 32, 2.

МЕНИНГИТ: 61, 30, 2, 1.

МИГРЕНЬ: 61, 2, 30, 15, 47, 37.

НАРУШЕНИЕ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ: 61, 37, 30, 1, 15, 2, 40, 59.

НЕВРАЛГИЯ: 61, 37, 30, 40.

НЕВРАСТЕНИЯ: 61, 37, 2, 30, 40, 55.

НЕВРИТ: 23, 30, 61, 40.

НЕВРОЗ: 61, 37, 30, 40, 15.

НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ НОЧНОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ: 30. Оно обычно должно исчезнуть в годовалом или двухгодичном возрасте. Но если не проходит, то не давайте детям жидкости после 16 часов и вообще не нужно поить их обильно. Заметьте время, когда ребенок мочится и будите его за 10—20 минут до этого. И так, пока мочеиспускание не станет управляемым. Очень вредны при этом вареные шпинат и ревень.

НЕФРИТ: 30, 61, 40, 59.

НИМФОМАНИЯ: 61, 2, 30, 15, 40. Болезненное повышение полового влечения у женщин. Нередко вызывается употреблением острых приправ, алкоголя, табака или неправильным сочетанием пищи; иногда — функциональными расстройствами и физическими аномалиями органов, что легко поправимо.

ОБЩИЙ СКЛЕРОЗ: 61, 40, 59, 2, 1, 3, 5. Эта болезнь — ярчайшее доказательство разрушительного действия крахмалов и круп. За время моих пятидесятилетних наблюдений я не встречал случая полного исцеления больных, питающихся хлебом, крупой и крахмальной пищей. Зато многие исцелялись, ограничиваясь сырой растительной пищей, выпивая ежедневно около 3-х л свежих соков и регулярно промывая толстую кишку.

ОЖИРЕНИЕ: 61, 1, 30, 15, 34. Вызывается несовместимой пищей и обилием в еде крахмалов и сахаров, иногда — нарушением функций желез.

ОРХИТ: (Воспаление мужских половых желез (яичек): 30, 61, 40, 25, 37, 59.

ОСПА: 61, 30, 1, 2, 37, 40, 53, 55.

ОСТЕОМИЕЛИТ: 1, 61, 48, 30, 43.

ПАРЕЗ (Потеря координационной функции мозга): 61, 2, 40, 30, 6, 47.

ПЕРИТОНИТ: 61, 30, 40, 15. Воспаление брюшины.

ПЕСОК В ПОЧКАХ: 30, 40, 59, 23, 1 лимон в стакане горячей воды.

ПИЕЛИТ: (Воспаление в области таза или почек): 30, 16, 1, 40, 28, 59.

ПИОРРЕЯ: 61, 1, 2, 30.

ПЛЕВРИТ: 30, 61, 40.

ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ (гипертония): 61, 2, 30, 15. Результат загрязнения кровеносных сосудов. Шлаки и токсины могут попасть в кровь путем: 1) отложения в крови неорганических веществ от концентрированного крахмала и сахара; 2) накапливания в органах и путях выделения; 3) принятия лекарств. Случаи гипертонии у родственников не следует объяснять наследственностью, как многие полагают. Основная причина гипертонии, как показали исследования,— употребление вареной и консервированной пищи.

ПОДАГРА: 61, 2, 30, 15, 40, 59.

ПОНИЖЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ (гипотония): 61, 2, 30, 1, 15. Вызывается в основном недостаточностью живого питания, эффективно восстанавливающего красные кровяные тельца, а также — переутомлением. Следует помнить: каждый час сна до 10 часов вечера равен двум часам утреннего сна.

ПОНИЖЕННЫЕ ОКИСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ: 61, 30, 37, 46, 55.

ПОНОС: 1, 2. Организм часто сам очищает толстую кишку, если вы этого не делаете.

ПРОЛАПС: 61, 2, 30, 40, 15. Выпадение какого-либо органа со своего места вследствие потери тонуса нервов и мышц.

ПРОСТУДА: 61, 11, 30, 41, 60, 23 — 1 лимон в стакане горячей воды. Предотвратить простуду нетрудно. После очищения организма от слизи и других шлаков и перехода на сырые фрукты, овощи и их соки. Главная предпосылка простуды искореняется: натуральная пища не образует слизи. Все лекарства, прививки, инъекции приносят пользу только тем, кто прописывает их, но отнюдь не больным.

ПРЫЩИ, УГРИ и т. д.: 61, 1, 55.

ПСОРИАЗ: 61, 30, 15, 1, 2.

РАЗРУШЕНИЕ ЗУБОВ: 61, 48, 55, 46, 1.

РАЗРУШЕНИЕ КОСТЕЙ: 61, 48, 55, 46, 1.

РАК: 1, 61, 62, 30, 40. См. «Морковный сок».

РАХИТ: 61, 1, 48, 37, 6, 30, 46.

РЕВМАТИЗМ: 23, 30, 61.

РИНИТ. (Воспаление оболочки носа): 61, 30, 40, 11.

РОЖА. (То же самое, что и экзема): **61, 2, 30, 40.**

СВИЩ: 1, 61, 11, 30.

СЕННАЯ ЛИХОРАДКА: 61, 11, 30, 40, 15, 30, 41.

СИФИЛИС: 61, 30, 66, 61, 51, 46.

СКАРЛАТИНА: 30, 61, 68, 47, 66.

СЛЕПОТА. См. «Сок цикория-эндивия»

СЛОНОВОСТЬ: 61, 30, 32, 40.

СПАЗМЫ: 61, 30. Спазмы в животе — боли, вызываемые скоплением газов, образовавшихся от несочетающихся компонентов пищи; спазмы в мышцах — обычно от избытка мочевой кислоты.

ТИФ: 61, 30, 28, 1, 37, 6.

ТОКСЕМИЯ (токсикоз): 61, 30, 37, 15, 40. Отравление организма шлаками, создающими чрезмерную кислотность.

ТОНЗИЛЛИТ: 61, 30, 1, 2. Воспаление миндалевидных желез. Я считаю, что удаление этих желез, как и кастрация, нередко превращает ребенка или взрослого в индивидуума, подобного евнуху. Об этом, в частности, сообщили и доктора И. Кальдероли и Дж. Кальдероли из г. Бергамо (Италия) после сбора и изучения в университетах Берлина и Вены более 30 000 историй болезни.

ТРОМБОЗ: 62, 2, 61, 30, 11.

ТУБЕРКУЛЕЗ: 61, 45, 1, 30, 2, 11, 37, 40, 41.

УНДИЛИРУЮЩАЯ (волнообразная) **ЛИХОРАДКА:** 61, 30, 20, 22, 23. Это способ удаления организмом отходов. Бактерия, уничтожая их, играет роль кочегара, повышая с перерывами, а иногда и без перерывов температуру тела. Если нет отходов, то не может быть и температуры. Особенно благоприятствует лихорадке пастеризованное молоко.

УРЕМИЯ: 30, 61, 40, 59.

УСТАЛОСТЬ: 1, 61, 30. Это предшественник болезни, признак нехватки в клетках организма живых органических элементов и избытка продуктов распада. Если эти шлаки не удалять, то там будут бактерии. Лучший способ регенерации организма — отдых, сон, очищение толстой кишки, обильное употребление соков.

ФЛЕБИТ: 61, 2, 30. Воспаление вен из-за чрезмерного накопления в организме шлаков.

ФУРУНКУЛЫ: 61, 30, 55.

ХОРЕЯ (болезнь св. Вита): **61, 2, 30, 40.** *Детоксика-*

… первый шаг к здоровью и даст великолепный результат, если в дальнейшем питаться свежими фруктами, овощами и орехами (любыми).

ЦИНГА: 61, 15, 2, 30.

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ: 1, 61, 30.

ЦИСТИТ: 30, 61, 40, 51.

ЭКЗЕМА: 61, 2, 30, 15.

ЭМФИЗЕМА: 87. Наличие газа в тканях, чаще всего в легочных.

ЭНЦЕФАЛИТ: 61, 30, 40, 37.

ЭПИЛЕПСИЯ: 61, 15, 2, 30, 40.

ЯЗВЫ (преимущественно желудка): 61, 1, 30, 5, 37, 6.

ПРОДУКТЫ

окисляющие и ощелачивающие организм

(цифра 1 — слабое окисление или ощелачивание, 2 — среднее, 3 — сильное, 4 — очень сильное)

Окисляющие

Баранина (в среднем) — 2
Бекон жирный — 1
Бекон тощий — 2
Бобы сушеные — 1
Бобы тушеные — 3
Ветчина постная — 2
Виноградный сок подслащенный — 3
Говядина — 2
Горох спелый — 2
Дичь — 1—4
Злаки (мука, крупа) — 2
Индейка — 2
Крахмал — 1
Куры — 3
Лимон подслащенный — 3
Мамалыга и кукурузные хлопья — 2
Овсянка — 3
Оливки свежие и маринованные — 2
Орехи грецкие — 1
Орехи земляные — 2
Печень говяжая — 3
Свинина (в приготовлении повышает кислотность других продуктов) — 2
Сыр мягкий — 1
Сыр твердый — 2
Фрукты, вареные в сахаре — 1—3
Хлеб белый — 2
Хлеб черный — 1

Ощелачивающие

Абрикосы — 2
Абрикосы сушеные — 4
Ананасы — 3
Апельсины — 3
Арбузы — 3
Бананы — 2
Бобы свежие — 3
Виноград — 2
Вишни — 2
Горох зеленый — 2
Дыня — 3
Изюм — 2
Инжир сушеный — 4
Капуста — 3
Капуста краснокачанная — 2
Капуста цветная — 3
Картофель — 3
Клюква (слегка ощелачивает, но образует гиппомочевую кислоту) — 1
Латук — 4
Лимон натуральный — 3
Лук — 2
Миндаль — 1
Молоко цельное — 3
Морковь — 4
Огурцы свежие — 4
Одуванчик (зелень) — 3
Оливки сушеные — 3
Пастернак — 3
Персики — 3
Перец — 3
Помидоры свежие — 4
Помидоры консерв. (без сахара и соли) — 3
Ревень (содержит много щавелевой кислоты) — 1
Редиска, редька — 3
Репа — 2
Сало свиное (использование в приготовлении пищи повышает ее кислотность) — 1
Свекла свежая — 4
Сельдерей — 4
Смородина — 3
Спаржа — 2
Сыворотка молочная — 3
Тыква (не подслащенная) — 1
Финики — 2
Фрукты свежие и сушеные — 2—3
Ягоды (почти все) — 2—4

ПАМЯТКА

Если Вы, как надеется автор, прочли эту книгу, то у Вас есть необходимые знания, чтобы начать новую жизнь.

Следующий шаг — действие. Вы можете прочитать хорошую книгу о путешествии и избрать место, куда бы хотели поехать сами, но ведь раньше необходимо накопить денег, избрать наиболее подходящий вид транспорта, время отправления и т. д. Точно так и в нашем случае. Потребуется много хлопот, усилий, коренной перемены в жизни, особенно, если это касается ваших устоявшихся в течение десятков лет привычек питания, вероятно, в корне неправильного.

Предупреждение болезни — важнейшая задача в жизни, и все молодые люди должны прочесть эту книгу и реализовать изложенные в ней принципы, а не ждать пока заболеют и лишь тогда что-то предпринимать для своего здоровья.

Возрастает поток писем к нам от очень молодых людей, которые, изучив эту книгу, полностью изменили свою жизнь и это вселило в них энтузиазм для достижения новых целей. Вот одна симпатичная пара из Калифорнии пишет:

«Огромное спасибо Вам, доктор. Уже 6 месяцев мы следуем Вашей диете, и изменения, которые она произвела в нашей жизни — значительны. С тех пор, как я изменила свою диету, наш грудной ребенок стал радостью в доме. Мы кормим его авокадо, яблоками и морковным соком. Он великолепно растет и полон природной энергии. Да благословит Вас БОГ!»

А другой молодой человек, тоже из Калифорнии, сообщает:

«Дорогой д-р Валкер, мне 21 год и я новичок в вопросе реформы питания. Начал ее почти год назад. Теперь практически питаюсь только сырыми фруктами и овощами. Иногда ем немного творога (с фруктовым салатом), иногда — орехи. Я перестал употреблять все крахмалы (хлеб), сахар и т. п. Я — искатель правды, верю в Бога и в естественный метод лечения. Не курю. Испытал на себе комедию с лекарствами и вот почему благодарю Бога за то, что теперь вижу свет правды — жизнь через естественный ее образ».

Содержание этой книги рассчитано на каждого — восемь ли вам лет или восемьдесят. Здоровье — основа для удовлетворения жизненных запросов, достижения удач — социальных и экономических.

Природа наделила Вас телом, которое является ЧУДОМ, а что Вы с ним делаете? Но независимо от того, в каком состоянии Ваш организм в данное время, ЕГО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ. А при хорошем здоровье, энергии мозг работает ясно, любые проблемы и трудности преодолимы.

Впереди цели, которые Вы должны достичь — УЧИТЕСЬ! ПОДГОТОВЬТЕ СЕБЯ! ДЕЙСТВУЙТЕ!!!

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ

НОРМАН ВАЛКЕР

СЫРЫЕ ОВОЩНЫЕ СОКИ

Пер. с англ. Иосифа Брояка и Владимира Плачинды
МП «Лілея»

Сдано в набор 18.01.92. Подписано к печати 09.06.92.
Формат 84×108 1/32. Печать высокая. Бумага газетная. Условн. печ. л. 3,3.
Уч.-изд. л. 4,51 л. Тираж. 1 000 000 экз. (1-й завод — 300 000 экз.).
Заказ № 0212002.

МП «Лілея». 252010. Киев-10, ул. Суворова, 3.
Комбинат печати издательства «Пресса Украины».
252047, Киев-47, Проспект Победы, 50.

Валкер, Норман.

В15 Сырые овощные соки: Пер. с англ.— К.: МП «Лілея», 1992.— 64 с.: ил.
ISBN 5-7707-2061-1.

В широко издающейся во многих странах мира книге американского ученого Н. Валкера рассказывается о лечебных свойствах овощей, соков; приведены рецепты лечения более ста различных заболеваний.

В 4108020100—012 / 92 — БЗ-5-29-92.

ББК 51.230

В 1992 г.
малое издательское предприятие «Лилея»
выпускает такие книги:

УЧИТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ. (Серия изданий на оздоровительные темы).

1. Поль Брегг. **Чудо голодания.** (Путь физического и духовного обновления). Перевод с англ.
8 л. В мягкой обл. 500 000 экз.

Среди блестящей плеяды представителей современной американской школы натуральной диетологии и диетотерапии (Шелтон, Джервис, Валкер и др.), пожалуй, наиболее яркой личностью является Поль Брегг (1881—1976), который не только своими многочисленными публикациями, фактами из его клинической практики, но и личным примером доказал благотворность страстно пропагандируемого им естественного образа жизни: следуя ему, он преодолел в молодости тяжкую форму туберкулеза и прожил долгую деятельную жизнь, ничем не болея. В 95 лет утонул в море, плавая на доске (попал под внезапно налетевший шторм). Его широкоизвестная, постоянно издающаяся во всем мире книга «Чудо голодания» не только рассказывает о целебном воздействии на организм регулярного голодания, но и утверждает самый эффективный — натуральный — способ обретения и сохранения здоровья. Эта книга — содержательное и яркое повествование, зовущее к физическому и духовному обновлению тех, кто хочет избавиться от болезней, укрепить надорванное здоровье, тех, кто умеет противопоставить вредным привычкам целеустремленность и силу воли.

2. Герберт Шелтон. **Наша жизнь. Миф о необходимости секса.** Перевод с англ. 14 л. В мягк. обл. 500 000 экз.

Среди энтузиастов и популяризаторов натурального питания самым большим авторитетом считается Герберт Шелтон. Он доктор девяти наук — медицины, философии, литературы и др., автор 40 научных трудов. Основал «Школу здоровья», в которой вылечил 50 тысяч безнадежно больных людей.

Г. Шелтон разработал целую философию питания, в основе которой лежит правильное сочетание продуктов. Он убежден, что все болезни — это стремление организма очиститься от накопившихся в нем шлаков и токсинов. Ос-

нова самоисцеления — естественный образ жизни, не противоречащий законам Прирооды.

Если вы, прочтя эту книгу, последуете советам великого натуриста, то обретете радостное настроение, уверенность в себе, здоровье и долголетие.

3. Себастьян Кнейпп. **Мое водолечение. Домашняя аптека.** Перевод с нем: 17 л. В мягкой обл. 500 000 экз.

Знаменитый немецкий народный врачеватель священник С. Кнейпп, в молодости излечившись водой от тяжелого недуга, всю свою жизнь занимался водолечением людей, совершенствуя его. И вот уже более ста лет пользуются его методом лечения миллионы людей дома, в лечебницах, здравницах.

Но еще большее распространение получает этот естественный метод в наши дни тотальной химизации, вредного медикаментозного лечения и экологического бедствия.

Эта книга, постоянно издаваемая во всем мире, окажет неоценимую услугу каждой семье, каждому врачу. Еще в конце прошлого столетия доктора медицины консультировались у прославленного народного врача, открывая водолечебницы по его образцу — и сегодня доктор мед. наук лауреат Государственной премии профессор Е. Т. Скляренко, представляющий читателям эту книгу в нашем издании и сам пользующийся ею много лет, считает ее лучшим пособием по укреплению и поддержанию здоровья.

Авторское предисловие
К 60-му ИЗДАНИЮ КНИГИ С. КНЕЙППА «МОЕ ВОДОЛЕЧЕНИЕ»

В одной честной семье был хорошо воспитанный сын, на которого возлагали большие надежды. И он стал просить своего отца, чтобы тот позволил ему совершить кругосветное путешествие, обещая вернуться через 9 лет и затем уже навсегда остаться дома и быть добрым, верным сыном. Родители сначала не хотели отпускать его, но он уговорил их и отправился в путь...

Эта притча очень подходит к истории моей книги, которую я выпустил в свет 9 лет тому назад с искреннейшим пожеланием, чтобы люди нашли в ней помощь и облегчение своим страданиям, чтобы она научила их, как охранять здоровье, дабы они могли дожить до глубокой старо-

сти. Встретивший ее горячий прием — поистине редкое явление: вряд ли найдется еще такая книга, которая разошлась бы так быстро в 59-ти изданиях и потребовала бы еще 60-го. Не менее удивительно и то, как преобразился в последнее время Верисгофен: кто видел эту деревушку несколько лет тому назад, теперь, наверное, не узнал бы ее. По мере того, как моя книга расходилась по всем странам, ко мне стали прибывать со всего света больные, и я принужден был, волей-неволей, выстроить громадную водолечебницу, чтобы все эти немощные страдальцы могли найти у меня помощь. Долгое время жители деревни были против сооружения ее. Лишь благодаря добрым отношениям, установившимся у меня с прихожанами, удалось, наконец, осуществить мое намерение.

Спустя 9 лет сын вернулся в отчий дом и поведал свои приключения. Точно также и «Мое водолечение» сумело бы, конечно, порассказать о себе. В огромном большинстве оно было принято весьма радушно. Хотя некоторые отнеслись к ней не совсем доброжелательно. С этой книгой произошло то, что всегда случается с новым: достоинств его некоторые не могут оценить, а кто оценил — тот пренебрег скептиками. Так случилось и с «Моим водолечением» — и ее автором.

Теперь я выпускаю 60-е издание этой книги. Пусть Всевышний руководит ею и ниспошлет ей свое благословение! Что касается меня, то все мои помыслы устремляются за моей книгой во все страны, и я молю Творца, дабы он ниспослал свою помощь и благословение всем страждущим.

Автор

Верисгофен, 15 марта 1897 г.

В 1992—1994 г. В «ЛІЛЕЇ» ВЫХОДИТ:

ДОПОЛНЕННОЕ 12-томное издание «ТЫСЯЧИ И ОДНОЙ НОЧИ» В НОВОМ переводе с арабского

(СКАЗКИ ВОЛШЕБНЫХ НОЧЕЙ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ)

По данным ЮНЕСКО, «Тысяча и одна ночь» — наиболее читаемая в мире книга после «Библии». В отличие от предыдущего перевода, страдающего, по мнению критики, громоздкостью стиля — в новом варианте предпринят более творческий подход к оригиналу при соблюдении норм современного русского языка. Важнейшее преимущество нового перевода перед всеми прежними когда-либо издававшиеся в России — воспроизведение рифмованной прозы подлинника и особенности арабского стихосложения — монорима. Сняты многочисленные повторения; путем замены отдельных слишком грубых, непристойных слов и выражений, являющихся, как правило, наслоениями средневековых рассказчиков,— почти вся замечательная сокровищница этого эпоса открывается для детского и семейного чтения.

Издание дополнено ДВАДЦАТЬЮ произведениями (два последних тома), содержащимися в старинных арабских рукописях «Тысячи и одной ночи», не вошедшими в окончательную редакцию свода, положенного в основу первых печатных изданий оригинала, с которого делались переводы на иностранные языки, в том числе на русский — 8-томник М. А. Салье.

Многотомник богато ИЛЛЮСТРИРОВАН красочными восточными миниатюрами.

Объем одного тома в среднем 15 л. (230—250 стр.). В тверд. обл..

В 1992 г. выйдет 2 тома. 500 000 экз.

ЗАКАЗЫ НАПРАВЛЯТЬ В КНИЖНЫЕ МАГАЗИНЫ, МАГАЗИН «КНИГА-ПОЧТОЙ» (252117, КИЕВ-117, ул. ПОПУДРЕНКА, 26), РЕСПУБЛИКАНСКИЕ, ОБЛАСТНЫЕ И ГОРОДСКИЕ КНИГОТОРГИ, ОТДЕЛЫ КНИЖНОЙ ТОРГОВЛИ ПОТРЕБКООПЕРАЦИИ И АГЕНТСТВ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ ПЕРИОДИЧЕСКИХ ИЗДАНИЙ.

Для заметок.

Мы установили, что концентрированные углеводы (хлеб, печенье, торты, пирожки, макароны, рис, всякая мучная пища, промышленный сахар, а также содержащая его еда,— конфеты, безалкогольные напитки, мороженое и т. д.) относятся к наиболее разрушительным продуктам питания нашего «цивилизованного» общества. Никогда природа не готовила пищеварительные органы человека к превращению этих продуктов в питание для клеток и тканей организма. От употребления их он вырождается, начинает отмирать почти сразу после того, как мы становимся взрослыми.

*

Овощные соки — идеальный строительный материал для организма, а фруктовые, кроме того, очищают его от продуктов распада — токсинов, обеспечивают все клетки тела питательными элементами в таком виде, в каком они наилучше усваиваются.

*

Свежие соки — ценнейшее дополнение к любой еде. Чем больше мы их выпьем, тем дольше проживем.

*

Фрукты, за небольшим исключением, нельзя сочетать с пищей, содержащей крахмал и сахар.

*

У людей, питающихся лишь свежей растительной пищей с добавлением сырых овощных и фруктовых соков, раковые заболевания не развиваются.

*

При первых признаках простуды следует очистить весь пищеварительный тракт, поголодать день-два, ограничившись лишь водой и соками. Если предупреждение организма игнорировать, то последствия могут быть очень серьезны. Они настолько известны, что составляют медицинскую энциклопедию.

*

Скоро все человечество убедится в том, что, очищая организм промыванием кишечника и употребляя сырую растительную пищу, свежие овощные и фруктовые соки, можно избавиться от самых тяжелых болезней.

*

Если доставляет слишком много хлопот учение, как преобрести и сохранить здоровье, то самое легкое — путь наименьшего сопротивления и надежда, что смерть не за горами.

Когда нас одолевает усталость, нервозность и т. д., то причина этого чаще всего в состоянии толстой кишки. На опыте нами установлено, что она не может функционировать нормально, если мы будем питаться в основном или только вареной и обработанной пищей. Поэтому почти невозможно найти человека, у которого она была бы совсем здоровая. Если мы чувствуем себя плохо, то первым делом следует провести серию промываний толстой кишки. Затем свежими овощными соками можно эффективно регенерировать ее.





PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190